



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Kokosanki bez cukru - przepis

Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na kokosanki bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 45 min

Porcje: 3-4 osoby

Składniki

- 5 białek
- szczypta soli
- 2-3 łyżki erytrytolu (w zależności od preferencji słodkości)
- 2 łyżki budyniu waniliowego (proszek)
- 200 g wiórków kokosowych

Przygotowanie krok po kroku

1. Do miski przekładamy oddzielone od żółtek białka, dodajemy szczyptę soli i całość ubijamy na sztywną pianę (ale nie za sztywną) następnie małymi porcjami wsypujemy erytrytol i wszystko dalej ubijamy, aż słodzik się rozpuści. Pod koniec miksowania do ubitej piany dodajemy budyń w proszku i całość razem łączymy. Następnie do masy dodajemy wiórki kokosowe i wszystko delikatnie mieszamy łyżką.
2. Na wyłożoną papierem do pieczenia formę nakładamy łyżką niewielkie porcje masy i formujemy ciastka nadając im pożądany kształt, pamiętając o zachowaniu odstępów.
3. Ciasteczka pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temp 180° około 20 minut. Upieczone ciastka pozostawiamy w piekarniku aż lekko wystygną, po czym przekładamy je na kratkę do pieczenia.