



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Krem czekoladowy bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na krem czekoladowy bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Czas przygotowania: 2 min

Czas całkowity: 5 min

Porcje: 5

Składniki

- Orzechy laskowe 4 łyżki (50 g)
- Mleko kokosowe 1/4 szklanki (50 g)
- Kakao gorzkie 1 łyżka (10 g)
- Olej kokosowy 1 łyżeczka (5 g)
- Słodzik bez kalorii np. erytrytol 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie krok po kroku

1. Gdy się lekko przysmażą przełóż je na bawełnianą ściereczkę.
2. Przykryj je i pocieraj z każdej strony, tak aby skórki mniej więcej odeszły od orzechów.
3. Podgrzej, co chwilę mieszając, aż do połączenia składników..
4. odstaw do przestudzenia.
5. Zblenduj na gładką masę.
6. Przełóż do wygodnego naczynia.