



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Pączki 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 pączki bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Składniki

- 120 g mascarpone
- 50 g masła
- 4 duże jaja / 5 małych
- 20 g mąki bambusowej
- 70 g mąki migdałowej
- 30 g inuliny z cykorii
- 30 g erytrytolu

Dodatkowo do polewy:

- ok. 100 g mascarpone
- 100 g białej czekolady bez cukru

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozpuść mascarpone delikatnie podgrzewając nieustannie mieszając. Dodaj masło i mieszaj do połączenia masy. Odstaw.
2. Ubij białka z erytrytolem.
3. Dodaj żółtka do białek, przestudzony serowo maślany krem i sypkie składniki i zamieszaj na wolnych obrotach miksera.
4. Przelej do foremek i piecz ok. 18 minut w 160 stopniach z termoobiegiem.
5. Malinowa Chmurka Bez Pieczenia Bez Cukru a Nawet Bez Słodzików Kolagenowa Fit Keto Letni Deser na Zimno
6. Truskawkowo Kremowy 3 Bit Blonde Serniko Kremówka na Biskopcie z Budyniem Ciasto Keto Bez Cukru Mąka Bambusowa
7. Fit Przesnickers z Rabarbarem Bez Pieczenia Bez Cukru 3 Warstwowy Baton z Domową Galaretką Hit

8. Rabarbarowy Snickers bez Cukru Ciasto z Domową Galaretką Orzechami i Czekoladą Keto Freindly Bezglutenowe
9. Mazurek bez Pieczenia Snikersowy Fit Odchudzony Lekki Kremowy na Czekoladowym Spodzie
10. Przenutella Bez Cukru Domowa Przepyszna Krem Czekoladowy z Orzechów Laskowych Fit Keto Friendly Low Carb 4 Składniki Hit
11. Przekrówiec Ciasto Bez Glutenu Bez Cukru Orzechowy Biszkopt z Kremem Budyniowym Sernikowym Hit Przepis
12. Mazurek Przebueno Bez Pieczenia na Czekoladowym Spodzie z Kremem jak w Batoniku Kinder Bueno Bez Dodatku Cukru
13. Mazurek bez Pieczenia Przebajeczny 2 Wersje Również bez Laktozy Przepis Fit Czekoladowo Orzechowy Hit