



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Szarlotka bez cukru - przepis**

Szarlotka bez cukru to dobry wybór, gdy masz ochotę na domowy deser bez dosypywania zwykłego cukru. W tym przepisie najważniejsze są proporcje, konsystencja i spokojne wykonanie kolejnych etapów. Dzięki temu łatwiej uzyskać smak, który pasuje do codziennego jedzenia, a nie tylko do jednorazowej próby.

### **Składniki**

- 130 g mąki migdałowej
- 30 g mąki kokosowej
- 80 g zimnego masła
- 1 jajko
- 30 g erytrytolu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Masa jabłkowa:

- 300 g jabłek (już obranych)
- 10 g masła
- cynamon
- erytrytol do smaku

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. ok. 25–30 minut

ciasto ma mniej węglowodanów

Ciasto podzieliłam na 8 porcji.: