fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Cannoli z ricottą bez cukru - przepis

Przed przygotowaniem cannoli sprawdź, czy masz waflownicę do cienkich wafli oraz foremki do rurek. Zwykła gofrownica nie da tego samego kształtu. Przygotuj też rękaw cukierniczy: przyda się do napełnienia obu końców gotowej rurki.

Czas przygotowania: 1 godzina

Czas całkowity: 1 godzina 10 minut

Porcje: 12 sztuk

Składniki

Rurki

- 67 g mąki migdałowej
- 8 g sproszkowanych łusek babki jajowatej
- ½ łyżeczki mielonej wanilii
- szczypta soli morskiej
- 100 g granulowanego erytrytolu
- 60 ml roztopionego masła klarowanego ghee
- 2 duże jajka
- 120 ml niesłodzonego pełnotłustego mleka kokosowego

Nadzienie

- 480 g pełnotłustej ricotty
- 120 g erytrytolu w pudrze, lub mniej do smaku
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego bez cukru
- 1 łyżka skórki pomarańczowej
- ½ łyżeczki cynamonu

Opcjonalne wykończenie

- Swerve w pudrze do oprószenia

Przygotowanie krok po kroku

1. W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, babkę jajowatą, wanilię w proszku i sól.
2. Osobno połącz jajka, mleko kokosowe, erytrytol i roztopione ghee.
3. Wsyp suchą mieszankę do jajecznej i dokładnie połącz.
4. Nałóż do waflownicy około 2 łyżek, czyli 38 g ciasta na rurkę. Zamknij pokrywę.
5. Piecz 5 minut, do lekkiego zrumienienia i dopieczenia.
6. Zdejmij wafel szpatułką i owiń foremkę do cannoli.
7. Po 1–2 minutach chłodzenia wysuń foremkę.
8. Powtarzaj, piekąc każdą rurkę osobno, aż zużyjesz całą masę.
9. Między partiami ubij mikserem planetarnym wszystkie składniki nadzienia na gładki, puszysty krem.
10. Napełniaj rurki rękawem od obu końców.
11. Przechowuj w lodówce do 5 dni.
12. Opcjonalnie oprósz słodzikiem Swerve w pudrze.

Źródło przepisu: https://ketodietapp.com/Blog/lchf/how-to-make-low-carb-cannoli