fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Chałwa kokosowa bez cukru - przepis

Kokos nadaje chałwie wyraźną strukturę. Sezam studzimy przed mieleniem, a gotową masę chłodzimy przez kilka godzin.

Składniki

Chałwa

- 150-200 g nasion sezamu
- 100 g wiórków kokosowych
- 70 g erytrytolu
- 5 łyżek oleju kokosowego

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Podpraż sezam. Zmiel erytrytol w młynku, a następnie wiórki kokosowe.
2. Ostudź sezam przed mieleniem, żeby chronić młynek. Następnie zmiel nasiona.
3. Rozpuść olej kokosowy na patelni. Połącz wszystkie składniki; uformuj masę, owiń folią i schładzaj w lodówce przez kilka godzin.

Źródło przepisu: https://szczesliwibezcukru.pl/chalwa-kokosowa/