fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Florentynki migdałowe bez cukru - przepis

Tutaj nie potrzeba foremek ani wycinania równych krążków. Płatki migdałów tworzą wspólny płat, który po ostudzeniu łamie się na kawałki. Przygotuj papier i wałek wcześniej, bo gorącą masę trzeba przenieść z patelni bez szukania sprzętu.

Składniki

Masa migdałowa

- 150 g płatków migdałowych
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki brązowego erytrytolu Erythrit Gold
- 5-10 kropli bezcukrowego aromatu orzechowo-nugatowego
- 3 łyżki śmietanki

Do zanurzania

- 50 g gorzkich kropelek czekoladowych bez dodatku cukru, słodzonych erytrytolem i stewią
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Przygotowanie krok po kroku

1. Płatki migdałowe podgrzewaj z masłem na patelni przez 4-5 minut, na średnim ogniu, do jasnego zezłocenia.
2. Dodaj Erythrit Gold, aromat i śmietankę. Krótko zagotuj.
3. Przenieś masę na papier do pieczenia, przykryj kolejnym arkuszem. Uważaj: jest bardzo gorąca.
4. Ostrożnie rozwałkuj pomiędzy arkuszami.
5. Zostaw na około 15 minut, do całkowitego ostygnięcia.
6. Rozpuść kropelki z olejem kokosowym w kąpieli wodnej.
7. Zimny płat połam na kawałki. Zanurz końce w czekoladzie.
8. Odkładaj na papier i poczekaj, aż polewa zastygnie.

Źródło przepisu: https://simplyketo.de/blogs/recipe/low-carb-keto-florentiner