fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Karpatka z mąką łubinową bez cukru - przepis

Przeczytaj nagłówek pierwszej grupy składników, zanim zaczniesz odmierzać produkty: to porcja na jeden blat, a potrzebne będą dwa. Krem przygotowujemy osobno. Takie rozplanowanie pracy pozwala zająć się kolejnymi elementami, gdy poprzednie się pieką lub stygną.

Składniki

Jeden blat - tę porcję przygotuj dwa razy

- 150 ml wody
- ¼ łyżeczki soli
- 75 g masła
- 25 g mąki łubinowej
- 10 g błonnika bambusowego
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Krem i wykończenie

- 6 żółtek
- 180 g śmietanki 36%
- 100 g erytrytolu
- 180 g masła
- zmielony erytrytol do oprószenia

Przygotowanie krok po kroku

Blaty

1. Zagotuj wodę z masłem i solą. Domieszaj połączone suche składniki, energicznie rozbijając grudki. Podgrzewaj minutę, zdejmij i przestudź.

2. Do jeszcze ciepłej masy wbij jajka i ubij do połączenia. Rozsmaruj cienko w formie 30×20 cm z papierem.

3. Piecz w nagrzanym piekarniku w 190°C około 25 minut, do złotego koloru. Wyjmij i ostudź.

4. Podczas pieczenia przygotuj drugą identyczną porcję ciasta; upiecz i ostudź drugi blat tak samo.

Krem i składanie

1. Gotuj żółtka ze śmietanką i erytrytolem, stale mieszając, by nie przypalić. Gdy powstanie gęsty, gładki budyń, zdejmij i ostudź.

2. Do zimnego budyniu dodaj masło i zmiksuj. Przełóż kremem blaty, przykrywając dolny górnym. Oprósz mielonym erytrytolem.

Źródło przepisu: https://podketo.pl/pl/blog/keto-karpatka-keto-low-carb-41.html