fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

# Pekany w chrupiącej posypce bez cukru - przepis

Chrupkość zależy od rodzaju słodzika. Wybierz erytrytolowy zamiennik bez allulozy.

## Składniki

## Pekany

- 3 miarki cup surowych połówek pekanów
- ½ miarki cup brązowego słodzika erytrytolowego bez allulozy
- ¼ miarki cup masła
- 1 łyżeczka cynamonu
- ¼-½ łyżeczki mielonego chipotle, opcjonalnie
- ½ łyżeczki soli koszernej
- tłuszcz do wolnowaru

## Przygotowanie krok po kroku

## Przygotowanie

1. Natłuść wolnowar o pojemności 4-6 quart.
2. Umieść składniki w wolnowarze. Gotuj 3 godziny na ustawieniu low, mieszając kilkakrotnie, żeby pokryć pekany.
3. Rozłóż na blasze z papierem i ostudź całkowicie. Rozdziel sklejone pekany.

## Uwagi

**Uwaga:** Ostudzone przechowuj szczelnie: na blacie 2 tygodnie, w lodówce miesiąc, w zamrażarce 3 miesiące.

*Źródło przepisu: https://alldayidreamaboutfood.com/keto-candied-pecans/*