fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Trufle kokosowe z mascarpone bez cukru - przepis

Mascarpone i miękkie masło łączą kokosową masę. Po chłodzeniu kuleczki stają się bardziej zwarte.

Czas przygotowania: 10 min

Czas całkowity: 40 min

Porcje: około 12 trufli, po około 12 g

Składniki

Masa

- 3 łyżki wiórków kokosowych, 30 g
- 3 łyżki dodatkowych wiórków, 30 g, zamiast opcjonalnej odżywki
- 1 łyżka miękkiego masła, 20 g
- 2 łyżki mascarpone, 50 g
- słodzik bez cukru, opcjonalnie

Obtoczenie

- 1 łyżka wiórków kokosowych, 10 g

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W misce dokładnie wymieszaj wiórki z obu porcji, masło i mascarpone. Opcjonalnie dodaj słodzik.
2. Wsyp wiórki do obtoczenia do osobnej miseczki. Łyżeczką nabierz około 10 g masy; przełóż do wiórków.
3. Uformuj obtoczoną kulkę i odłóż na talerz.
4. Powtórz z pozostałą masą, zachowując odstępy między truflami.

Uwagi

Uwaga: Przechowuj w lodówce. Przed podaniem schłodź przynajmniej 30 minut, żeby trufle stwardniały.

Źródło przepisu: https://www.wegeprzepis.pl/trufle-kokosowe-z-mascarpone-keto-low-carb/