fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Wuzetka z kremem kokosowym bez cukru - przepis

Odłóż pracę z kremem do momentu, gdy biszkopt ostygnie. Wcześniej możesz przygotować miejsce w lodówce i sprawdzić, czy mleko kokosowe jest dobrze schłodzone. Dzięki rozdzieleniu pracy łatwiej zająć się każdym elementem ciasta bez pośpiechu.

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje: 12 porcji

Składniki

Biszkopt

- 4 jajka
- 40 ml mleka kokosowego w kartonie, nie napoju
- 40 g rafinowanego oleju kokosowego
- 40 g erytrytolu
- 30 g mąki kokosowej
- 15 g błonnika kakaowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szczypta soli

Krem

- 400 ml mocno schłodzonego mleka kokosowego w kartonie, nie napoju
- 60 g erytrytolu w pudrze
- 1 łyżeczka żelatyny rozpuszczona w kilku łyżkach wody

Polewa

- 25 g czekolady bez dodatku cukru
- 50 ml mleka kokosowego w kartonie, nie napoju
- 15 g nierafinowanego oleju kokosowego

Przygotowanie krok po kroku

Biszkopt

1. Oddziel jajka. Ubij białka z erytrytolem i solą na sztywno. Połącz żółtka z mlekiem, roztopionym olejem i suchymi składnikami; delikatnie wmieszaj pianę.

2. Przełóż do formy 20×20 cm. Piecz w nagrzanym piekarniku: 180°C, góra-dół, 25–30 minut, do suchego patyczka. Ostudź i przetnij na dwa blaty.

Krem

1. Mleko do kremu mocno schłodź; zalecane jest około 30 minut w zamrażarce.

2. Ubij mleko z erytrytolem na sztywno. Pod koniec dodaj rozpuszczoną żelatynę. Przełóż kremem blaty.

Polewa

1. Rozpuść składniki polewy razem w rondelku, mieszając do jednolitości. Przestudź, polej ciasto i wstaw do lodówki na minimum 2 h.

Uwagi

Uwaga: Ciasto najlepiej przygotować dzień przed podaniem.

Źródło przepisu: https://moderncavegirl.pl/keto-ciasto-w-z-wuzetka/