

Keto kokosowe makaroniki

Pachną kokosem, ciągną się w środku, ale z zewnątrz są chrupiące. Wprost idealne do porannego śniadania lub popołudniowej kawy. Uwielbiam smak kokosowy, jeszcze kiedy mam świadomość, że te keto kokosowe makaroniki są mega zdrowe. Co prawda są ubogie w białko, ale mają sporo tłuszczów. Trzeba ostrożniej podejść do węglowodanów, bo w jednej gotowej porcji (50g) jest 12 g węglowodanów, 15 g tłuszczów i zaledwie 2 g białka.

Zupełnie bez mleka i bez mąki – słowem przepis na czasie☐



[Print Recipe](#)

★ ★ ★ ★ ★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

Ingredients

- 4 szklanki wiórków kokosowych
- 4 białka
- pół łyżeczki gumy guar
- 1 szklanka erytrołu zmielonego na puder
- łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1,5 szklanki pełnotłustego mleka kokosowego

Instructions

1

INSTRUCTIONS

2

W rondelku na małym ogniu zagotuj mleko i na wolnym ogniu gotuj przez ok. 10 minut. Potem dodaj erytrol, gumę guar i ekstrakt. Wymieszaj i wystudź.

3

Białka ubij na sztywno, delikatnie wymieszaj wiórki kokosowe i wlej ostygnięte mleko. Delikatnie wymieszaj.

4

Piekarnik nagrzej na 175 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, łyżką przełóż ciasto na blachę (dwie łyżki na jedno ciastko). Piecz ok 15 minut do zarumienienia się brzegów ciastek. Wystudź i po 10 minutach przełóż na blachę.