

Bomby tłuszczowe z borówkami i mascarpone - keto

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 minut

Liczba porcji: 12

Czas gotowania: 3 minuty + 3 godziny mrożenia

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Krok 1.

Do naczynia miksującego zainstalować nóż Włożyć 75 gram serka mascarpone, 75 gram oleju kokosowego, 6 kropli stewii i szczyptę gałki muszkatołowej. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Siekanie – czas 3 minuty, prędkość 3.

Krok 2.

Otworzyć pokrywę. Dodać 125 gram borówek. Wymieszać łąpatką.

Krok 3.

Błazkę do pieczenia muffinek wypełnić papierowymi foremkami do muffinek. Rozłożyć równomiernie masę do każdej foremki.

Folią spożywczą owinąć blazkę/zabezpieczyć foremki silikonowe. Tak przygotowane naczynie wstawić do zamrażarki na 3 godziny.

Krok 4.

Po upływie 3 godzin, deser będzie gotowy do spożycia. Spożyć od razu po wyjęciu.

Wskazówki :

- Zamiast borówek można dodać inne owoce jagodowe (jagody, maliny, truskawki)

1 porcja 100 kcal

Wege	Vegan	Bez glutenu	Bez laktozy	Low carb	<IG	<ŁG	Keto Wysoko tłuszczowe >T	FODMAP	Wysoko białkowe >B	Wys błonnoś >
X	X	X		X	X	X	X			