

KetoMix Universal by Cristina Ionita 400g - Fit Food

Ingrediente: fibre de bambus, făină de psyllium, făină de konjac

Declarație nutrițională	Per 100g
Valoare energetică:	222 Kcal
Lipide:	0g
Proteine:	1g
Carbohidrați NET	1g
Fibre	98g

ATENȚIE: Poate conține urme de: soia, nuci, alune, lapte, ouă, gluten

•**Recomandari utilizare:** aluaturi pentru plăcinte, gogoși, biscuiți, paste făinoase.

REȚETĂ Prăjitură keto Greta Garbo – foi keto cu nucă, dulceață și ciocolată

Ingrediente foi:

- 150g KetoMix Universal
- 50g îndulcitor
- 4 ouă 7g bicarbonat de amoniu
- 250g unt 82% esență de vanilie/lămâie/rom

Umplutură:

- 400g dovleac călit 100g ciocolată neagră 85%
- 150g gem de căpșune fără zahăr 100g nucă

Mod de preparare:

Se topește untul, se pune în robot împreună cu ouăle, îndulcitorul și arome. Se adaugă bicarbonatul și ketomixul treptat și se lasă robotul să frământa aluatul aproximativ 1 minut. Se împarte aluatul de prăjitură keto în 4 bile egale, pe care le-am întins între foi de copt subțiri, aproximativ 1-2 mm grosime. Se coc foile circa 12 minute la 180 grade.

În timp ce foile de prăjitură keto Greta Garbo se răcesc, se coc 100 grame nucă și se macină grosier. Se așează prima foaie pe blatul de lucru, se unge cu dovleac călit, se presară nucă și se așează a doua foaie deasupra. Aceasta se unge cu gem de căpșune fără zahăr și, de asemenea, se presară nucă. Se așează a treia foaie unsă cu dovleac călit, se pune restul de nucă și se pune foaia finală.

Într-un ibric cu fund dublu se topește ciocolata cu 50 ml apă. Opțional, se poate adăuga și îndulcitor. Ciocolata astfel topită se întinde pe ultima foaie și se lasă prăjitură la temperatura camerei până se stabilizează glazura.

A se păstra la loc uscat și răcoros.

A se consuma înainte de: vezi data pe ambalaj.

Produs în România