



Desert keto cu fructe exotice

Steps: 5

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

5	ouă	60 g	făină de migdale
50 g	eritritol	10 g	praf de copt
20 ml	ulei de cocos	1	esență de vanilie
200 g	fructe exotice	400 ml	frișcă lichidă
50 g	îndulcitor		căpșuni proaspete pentru decor

Instructions

Bucură-te de un desert keto delicios și ușor de pregătit chiar la tine acasă! Urmează pașii rețetei by Chef Laura Eremia și prepară un desert pe placul întregii familii!

1. Se bat albușurile spumă, iar gălbenușurile se amestecă separate cu îndulcitorul. După ce albușurile sunt aerate, se adaugă pasta de gălbenuș cu îndulcitor. Se setează mixerul pe viteză mica și adăugăm făina, praful de copt și uleiul de cocos.
2. Se toarnă compoziția în forme mici de silicon. Se pun în cuptor la 160°C pentru aproximativ 20 de minute.
3. Se bat cu mixerul frișca lichidă și îndulcitorul până rezultă o frișcă aerată și pufoasă.
4. Fructele exotice se aromatizează cu o esență de vanilie.
5. După ce blatul s-a copt, așezăm pe el câteva bucăți de fructe, apoi cu poșul ornăm cu frișcă. Tăiem căpșunile în 4 și decorăm cu ele desertul.

Descoperă gusturi neexplorate și adaugă o notă exotică rețetelor tale. Explorează acum **gama de fructe exotice din magazinele Selgros!**

Autor: Chef Laura Eremia

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.