



Kókuszos-citromos pohárdesszert szénhidrátmentesen

A citromzselé savanykás íze és a kókuszos krém lágy aromája réteges pohárdesszertben találkozik. A vízzel készülő desszert friss áfonyával, kakaóbabtőrettel és mentával is díszíthető.

Mennyiség: 1 adag

13,7 kcal

0,5 g felszívódó szénhidrát

2,3 g Rost

0,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Az alsó citromos réteghez:

- 20 g Fibriya Zselépor citrom ízben
- 150 ml víz

A felső kókuszos réteghez:

- 20 g Fibriya Zero desszertpor kókusz ízben
- 150 ml víz
- Ízlés szerint néhány szem friss áfonya, kakaóbabtőret és friss menta is illik hozzá.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A citromos réteghez mérd ki a citromos zseléport egy tálba. Folyamatos keverés mellett lassan add hozzá a 150 ml vizet. Keverd csomómentesre, majd hagyd állni pár percre, hogy besűrűsödjön.
2. A kókuszos réteghez egy másik tálban keverd el a kókuszos desszertport a 150 ml vízzel.
3. Kanalazd a kókuszos réteget a citromos rétegre a pohárban.
4. Díszítésként szórd meg a desszert tetejét áfonyával és csokoládédarabkákkal, majd tegyél rá egy friss mentalevelet.
5. Bár azonnal fogyasztható, ha tálalás előtt beteszed a hűtőbe egy kis időre, még frissítőbb lesz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	13,7 kcal	48,5 kcal
Energia	56,5 kJ	200,7 kJ
Zsír	1,0 g	3,5 g
– amelyből telített zsírsavak	0,6 g	2,0 g
Szénhidrát	4,8 g	17,2 g
– amelyből cukrok	0,3 g	1,0 g
– amelyből poliolok	4,3 g	15,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,5 g	1,8 g
Rost	2,3 g	8,3 g
Fehérje	0,2 g	0,7 g
Só	0,0 g	0,0 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)