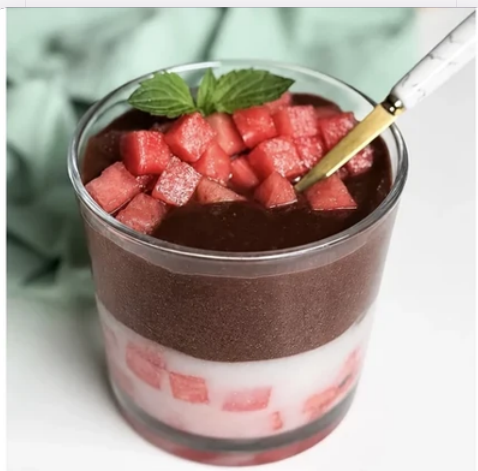




Csokis-kókuszos keto pohárdesszert dinnyével

Hideg pohárdesszert csokoládés és kókuszos krémrétegekkel, amely pár perc alatt összeállítható. A görögdinnye frissítő csavart ad a csoki és a kókusz párosának.

Mennyiség: 1 nagyobb adag

23,9
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

2,8 g Rost

0,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A csokis réteghez:

- 20 g csokoládé ízű Fibriya Zero desszertpor
- 150 ml kókusztej

A kókuszos réteghez:

- 20 g kókusz ízű Fibriya Zero desszertpor
- 150 ml kókusztej
- Továbbá ízlés szerint felkockázott görögdinnye, de eper vagy áfonya is tökéletes hozzá.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A csokis desszertport mérd ki egy tálba.
2. Folyamatos keverés mellett (egy kézi habverővel vagy villával) lassan öntsd hozzá a 150 ml kókusztejet.
3. Keverd teljesen csomómentesre, majd hagyd pihenni pár percig, amíg a krém besűrűsödik.
4. Egy másik edényben ismételd meg ugyanezt a kókuszos porral és a 150 ml tejjel.
5. Jöhet a rétegezés: a pohár aljára dobj néhány kocka dinnyét.
6. Kanalazd rá a kókuszos krémet, majd simítsd el rajta a csokis réteget.
7. A tetejét szórd meg még egy kis dinnyével, és már kész is vagy.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	23,9 kcal	100,2 kcal
Energia	98,3 kJ	412,9 kJ
Zsír	1,2 g	5,1 g
– amelyből telített zsírsavak	1,0 g	4,0 g
Szénhidrát	4,4 g	18,5 g
– amelyből cukrok	1,7 g	7,0 g
– amelyből poliolok	2,6 g	11,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	7,6 g
Rost	2,8 g	11,6 g
Fehérje	0,7 g	2,9 g
Só	0,1 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)