

Epres túrógolyó

Már itt a friss eper, nekem meg még mindig lapul egy-két csomag a fagyasztóban...
Fogyasztom, fogyasztom :) Legutóbb például ez az epres túrógolyó készült belőle.

Hozzávalók:

150 g eper (nekem fagyasztott volt)

50 g eperlé (amit felengedés után kienged)

10 g étkezési zselatin

édesítő ízlés szerint (nálam kb. 10-15 g **Diawellness négyszeres erejű édesítő**)

250 g túró

kb. 30 g **kókuszreszelék** (+ kb. 20 g a forgatáshoz)

A felengedett (apróra vágott) epret a levével együtt egy edénybe tesszük, hozzáadjuk a zselatint, édesítőt, alaposan elkeverjük, majd folyamatosan kevergetve, alacsony hőfokon összefőzzük. Kicsit kihűtjük, hozzákeverjük a túró, kókuszreszeléket, hűtőbe tesszük egy kis időre. Golyókat formázunk és megforgatjuk őket kókuszreszelékbe.

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: 26 g ch és 640 kcal.

16 db golyó esetén, 1 db: 1,5 g ch és 53 kcal.

A Facebook-on itt találsz meg: **fittkonyha.info**

