

# Fanta kosárka

---

Egy időben nagy mániám volt **ez a kosárka készítés**, aztán valamiért elmaradt, azt hiszem elfogyott az ihlet. Nemrég viszont jött az ötlet, hogy készítek egy sütés nélküli **Fanta sütit**, még hozzá kosárkára formázva : ) Nagy sikere volt nálunk, Apukám napokig emlegette, hogy milyen nagyon finom volt : ) Sajnos a külalakja nem lett az igazi, nem lett szép rajta a narancsos zselé, de mivel tényleg nagyon finom volt, így úgy döntöttem, hogy mégis megosztom a receptet.

Hozzávalók a kosárkákhoz:

130 g zabpehely

20 g **holland kakaópor**

1 dl tej (én 20 g kókuszkrém és 80 g víz keverékével készítettem)

édesítő ízlés szerint (nálam kb. 20 g **Diawellness négyszeres erejű édesítő**)

1 ek folyékony **kókuszolaj**

csipetnyi só

Töltelék:

150 g túró

70 g krémsajt (kép **ITT**)

édesítő ízlés szerint

egy kevés reszelt citromhéj

egy csipetnyi konyakliszt vagy egy kevés zselatinfix (elhagyható)

A tetejére:

1 dl 100%-os narancslé

édesítő ízlés szerint

1 csapott tk étkezési zselatin (2 g)

pár csepp vanília aroma

A kosárka hozzávalóit aprítógépbe tesszük, és alaposan összekeverjük. Hűtőbe tesszük. A töltelék hozzávalóit egy villával, vagy kis kézi habverővel összekeverjük.

A "tésztát" 7 egyenlő részre osztjuk, szilikonos muffinformába nyomkodjuk. Megtöltjük a túros krémmel, hűtőbe tesszük. A narancsos réteg hozzávalóit összekeverjük, felmelegítjük (én mikróztam, pár másodpercre betettem, majd kivettem, alaposan elkevertem, újra mikró, újra keverés, stb.), kicsit kihűtjük, majd a kosárkák tetejére öntjük. Én nem vártam vele eleget, ezért nem lett olyan, mint ahogy elképzeltem, kicsit szétfolyt, de tényleg akkora sikere volt, hogy ezért döntöttem úgy, hogy mégis megosztom.

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag kb: 95 g ch és 920 kcal.

7 db esetén, 1 db: 13,5 g ch és 131 kcal.

---

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

