LINDA BEN

Hráköku konfektbitar



Eldunartími

45 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Þessir hráköku konfektbitar eru í svo miklu uppáhaldi hjá mér núna, þeir eru algjört sælgæti og ég fæ bara ekki nóg!
Þetta er örugglega með hollari konfektbitum sem þú kemst yfir en þeir eru líka mjög einfaldir. Það þarf augljóslega ekkert að baka og enginn biðtími (fyrir utan þessar 10 mín sem döðlurnar þurfa að liggja í bleyti en maður nýtir tímann hvort sem er til að undirbúa hin hráefnin).
Þessir konfekt bitar eru vegan, glútein fríir og algjörlega lausir við hvítan viðbættan sykur. En kökurnar eru sætar og virkilega ljúffengar frá náttúrunnar hendi.
Ég elska að útbúa þessa konfektbita og geyma í lokuðu íláti inn í ísskáp en þeir geymast mjög vel þar. Það er bara ekkert betra en að laumast í einn bita þegar maður finnur fyrir sætulöngun.

Hráköku konfektbitar

Botnar

- 150 g döðlur
- 150 g möndlur
- 30 g vanillu prótein
- 50 g kókosmjöl

Fylling

- 100 g kasjúhnetur
- 20 g döðlur
- 1/2 dl möndlumjólk
- 1 tsk vanilldropar
- St. Dalfour sítrónu og lime sulta

Aðferð:

1. Setjið döðlur og möndur saman í skál og kasjúhnetur og möndlur í aðra skál. Sjóðið vatn og hellið því svo í skálarnar svo það fljóti yfir, látið standa í a.m.k. 10 mín.
2. Hellið vatninu af döðlunum og möndlunum, setjið þær svo í matvinnsluvél eða blandara þar til alveg maukað. Bætið þá út í vanillupróteininu og kókosmjölinu, blandið saman.
3. Fletjið út deigið á milli smjörpappírs þar til nokkuð þunnt, u.þ.b. 1/2 cm þykkt. Þæu getur svo valið hvort þú fletjir það út nokkuð ferkantað til að skera deigið í kassa eða fletur það bara út einhvernveginn og notar svo smákökuform til að skera út deigið, þú gerir það sem þér finnst þægilegra. Ég sker út mína bita í u.þ.b. 2×3 cm bita og finnst það mjög hentug stærð.
4. Því næst er fyllingin útbúin með því að hella vatninu af kasjúhnetunum og döðlunum, setur það í matvinnsluvél eða blandara með möndlumjólk og vanilludropum, blandar þar til orðið að mauki.
5. Þú setur svo u.þ.b. 1 tsk af kasjúfyllingu á annan hvorn bita, því næst 1 tsk af sítrónu og lime sultu ofan á, lokar svo varlega með bitanum við hliðiná. Það getur verið gott að hafa lítinn spaða við höndina til að hjálpa við að taka bitana upp.
6. Raðið bitunum á disk eða í box en þeir geymast vel í lokuðu íláti inn í ísskáp.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.