LINDA BEN

Próteinríkar browniekúlur



Eldunartími

30 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

32 kúlur

Lýsing

Ef þú ert að leita þér að einhverju ótrúlega ljúffengu sælgæti sem er samt ekki óhollt þá skaltu endilega smella í þessar hollu og próteinríku browniekúlur. Þær eru algjörlega sykurlausar en bragðast samt eins og alvöru browniekúlur.
Þær samanstanda að mestu af kjúklingabaunum og döðlum sem gerir áferðina á þeim alveg einstaklega djúsí og mjúka svo þær algjörlega bráðna í munninum.
Þessar próteinríku browniekúlur eru einnig glúteinlausar þar sem þær innihalda kókoshveiti.
Hnetusmjörið kemur með ómótstæðilegt bragð og próteinduftið eykur svo próteinmagnið ennþá frekar í þessum ljúffengu kúlum.
Að sjálfsögðu innihalda þær líka hreint kakóduft frá Nóa Síríus og eru hjúpaðar í sykurlausa rjómasúkkulaðinu sem er alveg svakalega gott!
Það er upplagt að smella í þessar kúlur og geyma þær svo inn í ísskáp eða frystinum, fá sér svo nokkrar þegar manni langar í eitthvað sætt og gott.

Próteinríkar browniekúlur

- 200 g döðlur
- 300 g kjúklingabaunir
- 60 g kókoshveiti
- 40 g hreint sælkerabaksturs kakóduft
- 25 g súkkulaðipróteinduft
- 50 g hnetusmjör
- 2-3 msk möndlumjólk (eða eftir því sem þarf, mismunandi eftir því hversu blautar döðlurnar eru)
- 300 g sykurlaust rjómasúkkulaði frá Nóa Síríus

Aðferð:

1. Setjið döðlurnar í skál og hellið sjóðandi heitu vatni yfir þær og leyfið þeim að standa í a.m.k. 5 mín í heita vatninu.
2. Hellið vökvanum af kjúklingabaununum.
3. Setjið allt nema sykurlausa rjómasúkkulaðið ofan í matvinnsluvél og blandið þar til allt hefur maukast.
4. Útbúið kúlur úr deiginu úr 1 msk af deigi.
5. Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði og hjúpið hverja kúlu, látið stirðna 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.