LINDA BEN

Skyrfylltar súkkulaðihjúpaðar döðlur



Eldunartími

15 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við virkilega góðar skyrfylltar döðlur. Þær minna mikið á döðlur fylltar með hnetusmjöri sem ég veit að margir hafa prófað en eru próteinríkari og léttari. Skyrfylltar döðlur eru líka frábært snarl eða hollustunammi fyrir þá sem eru með hnetuofnæmi.
Það er gott að hjúpa döðlurnar með súkkulaði, stökka súkkulaðiskurnin gerir ótrúlega mikið fyrir áferðina og bragðið. Ef þú vilt gera stóran skammt af döðlum í einu mæli ég með að hjúpa alveg skyrið inn í döðlunum með súkkulaðinu svo skyrið fái ekki þura skurn á sig með tímanum. En ef þú vilt gera færri og borða strax getur þú sett minna af súkkulaðinu.
Döðlurnar skal geyma í lokuðu íláti inn í ísskáp.

Skyrfylltar súkkulaðihjúpaðar döðlur

- 15-20 döðlur (fer eftir stærð)
- 200 g kaffiskyr með kaffi og jarðaberjum
- 100 g dökkt súkkulaði

Aðferð:

1. Skerið rifu í döðlurnar og fjarlægið steininn.
2. Fyllið döðlurnar með skyri þannig að þær eru vel fullar.
3. Bræðið helminginn af súkkulaðinu og brjótið restina í skál, hellið brædda súkkulaðinu yfir súkkulaðibitana og hrærið þar til allt hefur bráðnað. Hjúpið döðlurnar.
4. Geymið 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.