



AGNIESZKA KUŁAGA

LOW-CARB LODY WANILIOWE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	3h	105 kcal	1,6	2	10

Bezmleczne lody totalnie lowcarb o mocnym waniliowym smaku. Ponownie, bardzo proste do wykonania.

SKŁADNIKI

- 400g Śmietanka kokosowa (Real thai)
- 3 sztuki Żółtko
- 50g Erytrol
- łyżeczka Wanilia bournon
- łyżeczka Agar-agar
- szczypta Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Żółtka ubić z erytrole, solą i wanilią na gładką masę.
2. Śmietankę przełożyć do blendera i wymieszać dokładnie z ubitymi żółtkami oraz agar-agar.
3. Masę przełożyć do płaskiego pojemnika.
4. Bez maszynki do lodów: masę wyłożyć do szklanego naczynia. Naczynie bez przykrycia przełożyć do zamrażarki na kilka godzin. Masę przemieszać co pół godziny w celu uzyskania jednolitej konsystencji lodów.
5. Z maszynką do lodów: przełożyć do maszynki i pozostawić na kilka godzin w lodówce.