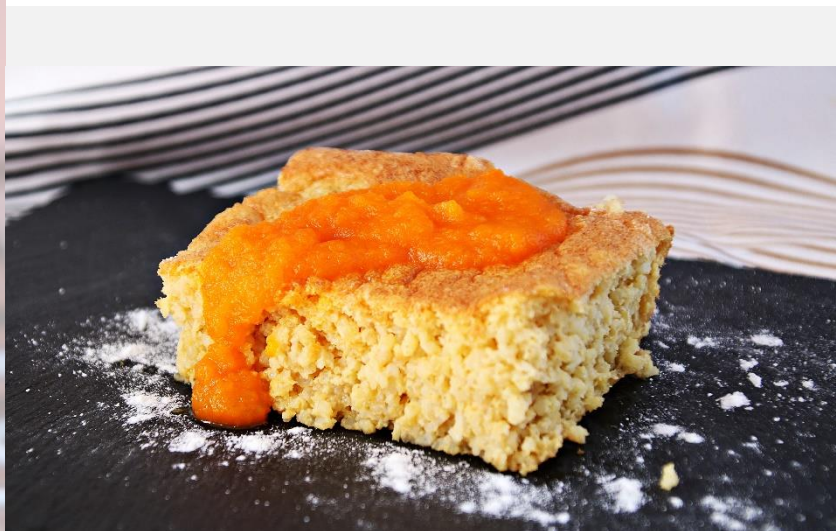




Kókuszos köles felfújt sárgarépa lekvárral



Hozzávalók:

20 dkg köles	4 evőkanál stevia	1 kg sárgarépa
250 ml kókusztej	1 csomag sütőpor	1 citrom
4 tojás	1 kávéskanál	10 evőkanál stevi
4 evőkanál kókuszreszelék	kókuszszír	

Elkészítés:



30 perc előkészítés
40 perc sütés

Nemcsak rizsfelfújt létezik.

Glutén és laktózmentes felfújt alacsony cukortartalommal.

Ki gondolná, hogy ízletes lehet a köles ilyen módon. Pedig az.



A kölest 200 ml vízben félig megfőzzük. Ezután hozzáadjuk a kókuszreszeléket, és kókusztejben puhára főzzük. Félretesszük kicsit meghűlni.



Szétválasztjuk a tojásokat, a fehérjét kemény habbá verjük.



A tojássárgáját a stiviával habosra keverjük.



A kissé meghűlt köleshez hozzákeverjük a tojássárgáját, sütőport, és nagyon óvatosan a tojásfehérje habot.



Egy hőálló edényt kikenünk kókuszszírral, és beleöntjük a masszát. 180 C-os előmelegített sütőben 40 perc alatt arany barnára sütjük.



A sárgarépát felkarikázzuk és egy kevés vízzel a reszelt citromhéjjal és a kicsavart citromlével puhára főzzük. Botmixerrel pürésítjük és hozzá tesszük az édesítőt. Az egészet jó alaposan összeforraljuk.