

DIÉTÁS TÚRÓGOMBÓC

1 gombócban 115 kcal, 5,5 g zsír, 7,8 g szénhidrát, 8,1 g fehérje található.

Elkészítési idő: 20 perc.



HOZZÁVALÓK 9 GOMBÓCHOZ:

25 dkg zsírszegény túró, 6 evőkanál ledarált zabpehely, 1 tojás, 5 dkg darált mandula. Tetejére: 1 dl zsírszegény tejföl 1 evőkanál eritrittel édesítve.

ELKÉSZÍTÉS:

A túrót elkeverjük a tojással, és a darált zabpehellyel, majd 10 percig pihentetjük. Ezután gombócokat formázunk a masszából, és forró vízben addig főzzük, míg feljönnek a víz tetejére. Leszűrjük a gombócokat és darált mandulába forgatjuk. Édesített tejföllel kínáljuk. Ez a mennyiség 9 gombócot tesz ki. Jó étvágyat!



www.laczokriszta.hu