

DÝŇOVÉ KOŠÍČKY



PORCE
8



CELKOVÝ ČAS
30 min



OBTÍŽNOST
Velmi jednoduchý



KALORIE NA PORCI
188 kcal

INGREDIENCE

280g uvařené a na kostky nakrájené dýně Hokkaido

2 vejce

30 ml kokosového bio oleje

50g mletých vlašských ořechů

40g mletých dýňových semínek

50g ovesných vloček

30g nasekaných vlašských ořechů na větší kousky

50g erythritolu

12 kapek zero drops (příchuf individuální)

skořice

prášek do pečiva

citron. šťáva

POSTUP

V misce rozmačkejte dýni a spolu s ní smíchejte nejprve mokré ingredience a vyšlehejte dohladka.

Nakonec postupně přidávejte suché ingredience a vytvořte hutné těsto.

Naplňte košíčky a pečte v předehřáté troubě na 180 °C po dobu 35 až 40 minut.

Podávejte ozdobené řeckým jogurtem nebo čímkoli, co máte rádi.