

Luxusní jahodové knedlíky bez lepku a mléka!



Obtížnost:

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 0min , Porce: 3

1092 kalorií , **25 g** cukrů , **52 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Lucie

Odkaz: <https://srecepty.cz/luxusni-jahodove-knedliky-bez-lepku-a-mleka>

Příprava

Takže. Tenhle recept byl opravdu překvapení pro všechny zainteresované, protože nikdo nevěřil, že si splním sen o jahodových knedlíkách a zároveň nešlápnu mimo pravidla své alergické diety. K věci: Z tohoto množství připravíme 12 středně velkých knedlíků. Drcený kokos, kokosový jogurt, vejce a Jizerku (tedy bezlepkovou mouku) smícháme dohromady a umícháme tuhé parádní těsto. Šla jsem opačně, tedy smíchala jsem všechno a mouku přidávala až na konec, abych zjistila, kolik jí vlastně bude potřeba přidat :) Z toho vzniklo 200g. Těsto jsem si pak nechala chvíli odležet v lednici (ale to hlavně proto, že jsem si chtěla nachystat ten zbytek), takže nevím, jestli je to nutné. Jahody očistíme a nakrájíme na menší kousky. Půlku si necháme na plnění knedlíků a z půlky množství jahod můžeme udělat jahodovou omáčku (jahody, plechovka kokosového oleje a lžíce javorového sirupu - rozmixovat) na přelití knedlíků. Připravíme si do hrnce vodu (hodně vody) a přivedeme k varu. Těsto si zase rozpracujeme, nakrájíme na menší kousky a plníme jahodama. Mělo by

Ingredience

- ✓ 1 vejce
- ✓ 6 lžiček drceného kokosu
- ✓ 1 kelímek jogurtu Harvey Moon
- ✓ 200 g bezlepkové mouky
- ✓ 1 plechovka kokosového mléka
- ✓ 0.5 kg jahod
- ✓ 1 lžíce javorového sirupu
- ✓ 2 lžíce přepuštěného másla

Kategorie

Štíhlá slečna, Snídaně, Svačinka

to jít bez větších problémů, těsto se netrhá a jde hezky zpracovat zpět do kuličky.

Závěrem klasicky vaříme knedlíky ve vařící vodě, když vyplavou, tak je chvíli nechám plavat a pak vytáhnou ven. Servíruju s jahodovým přelivem a zdobením z jahod a kokosu a ideálně ještě trochou ghí (tedy přepuštěného másla). Tadá! Dobrou chuť :)

PS: Samozřejmě s klasickýma knedlíkama prostě nemůže ani nechce tehle recept soutěžit, je to hold varianta :)



Tip k receptu

Tenhle recept se jako bonus trochu vyhýbá cukru, takže pokud se mu nevyhýbáte, tak si klidně pěkně všechno přicukrujte :)

