

Tálalás: **14 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **60 perc**

Répási Eszter

KÓKUSZOS BANÁNOS KÖLESFELFÚJT

A köles a gabonafélék csoportjába tartozik, akár csak a búza, az árpa vagy a rozs (stb.), ám ezekkel ellentétben a köles nem tartalmaz glutént, így a gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

HOZZÁVALÓK

200 g köles
70 g kókuszreszelék
1.5 db banán
1 l kókusztej
3 ek eritrit
5 db tojás
7 g vaj
1 db vanília rúd

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

1. A kölest egy lábasba tesszük, majd felöntjük a tejjel és közepes lángon kb. 20 perc alatt puhára főzzük.
2. Míg fő, kaparjuk ki egy vanília rúd magjait, és adjuk hozzá.
3. Ha puha, vegyük le a tűzről és keverjük hozzá az eritritet.
4. Hagyjuk hűlni egy kicsit, közben a banánt hámozzuk meg és pépesítsük., valamint mossuk meg a tojásokat, majd válasszuk szét a fehérjét és a sárgáját.
5. A tojások fehérjét verjük habbá.
6. Ha a köles kihűlt, keverjük hozzá a banánt, a kókuszreszeléket és a tojások sárgáját.
7. Óvatosan forgassuk a köleshez a tojáshabot.
8. Öntsük a tésztát egy kivajazott tepsibe, majd 160°C-on kb. egy óra alatt süssük készre.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!