

Kókuszos, reformos süttőkcsemege



Hozzávalók:

kb. 1 kg süttők, 10 dkg dióbél, 12 dkg háztartási keksz, 8 dkg zabkorpa, 2-3 evőkanál méz, 5 dkg kókuszreszelék

1. A süttőket megmossuk, félbehasítjuk és magjait kikaparjuk. Ezután héjastól nagyobb kockákra vágjuk, alufóliára vagy sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, majd sütőben, közepes lánggal úgy 45 perc alatt megsütjük. Megvárjuk, amíg kihűl, azután áttörjük.
2. Közben a diót meg a kekszet megdaráljuk és a tökpürével meg a zabkorpával összekeverjük, végül a mézzel édesítjük.
3. A masszából nedves kézzel 20 kis golyócskát formálunk, amiket a kókuszreszelékben megforgatunk. Aki szereti, a tökpürét 1-2 evőkanál likőrrel is ízesítheti.

Jó tanács

- Októbertől februárig kapható friss süttők, ilyenkor készíthetjük, illetve egész évben, ha ekkortájt fagyasztunk le a süttőtökpürét.

kb. 20 darab

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy darab: 125 kcal ● 2,9 g fehérje ● 5,2 g zsír ● 16,6 g szénhidrát ● 2,4 g rost ● 0 mg koleszterin