

Beijinho Low carb

Ingredientes

ou

1,5 xícaras de chá de leite, em pó, desnatado, cálcio reduzido (678 g)

ou

1 scoop de iso Whey Protein (30 g)

ou

1/2 xícara de chá, metades de damasco, cru (78 g)

ou

10 medidas de eritritol (17 g)

ou

30 gramas de coco

ou

1 colher de sopa de óleo, industrial, coco (hidrogenado), usado para creme chantilly e cobertura de café (14 g)

ou

100 gramas de água Mineral

Método de preparo

1

leite em pó

2

leite em pó

3

Bata todos os ingredientes no liquidificador, após despeje em uma panela antiaderente em fogo baixo e mexa até desgrudar do fundo, reserve em um prato e cubra com filme plástico encostando no creme. Leve a geladeira por no mínimo uma hora. Retire, unte as mãos com óleo de coco, enrole as bolinhas, polvilhe eritritol ou coco ralado por cima e coloque cravos [opcional]. Guarde na geladeira, dura até 5 dias.