

Prenumerera | Kontakta oss | Om lchf receptdatabasen | Översikt

Start > LCHF-Recept: Kokosbakelse (av överblivna äggvitor)

Kokosbakelse (av överblivna äggvitor)

Portioner: 2
Källa: [Mammis](#)
Visa alla recept för: [Mammis](#)

KaffeKapslen.dk
LÖBET TÖR FOR KAFFEKAPSLER?

Kategorier

- Frukost
- Förrätt
- Fisk
- Skaldjur
- Kött
- Fägel
- Vegetariskt
- Sås
- Soppa
- Tillbehör
- Efterrätt
- Smårätter
- Mellanmål
- Dryck
- Bröd
- Bakverk
- Kryddmixer
- Grillat
- Picnic
- Midsommar
- Påskmat
- Julmat

Senaste recepten

- Karlssons heta köttfärsås
- Ostpaj
- Mascarponeglass
- Väfflor LCHF med kokos- och mandelmjöl (utan fiberhusk)
- Pannkaka
- Kesobröd
- Rotfruktpasta med krämig sås och överbliven kyckling
- LCHF chocolate chip chokladmuffins!
- Wraps/Pannkaka/Crepes
- Solrosfrallor
- Mera...

Populäraste recepten

- Mumsigt LCHF bröd
- Blomkålsmos
- LCHF-bröd
- Kladdkaka
- 6 Enkla & älskade frukost & mellis tips!
- Chokladbollar - LCHF
- Tacopaj
- Zucchini "pasta"
- LCHF knäckebröd
- Kesobröd
- Mera...

Receptkommentarer

Supergott! Går det att få näringsinnehåll?
så jäkla gott!!!
såååå jäkla gott!!
Väldigt gott, speciellt för oss som hård-tränar/deff, a
Håller med alla som fallit pladask för detta! Har länge
Jag la till kesella och ett extra ägg i smeten, broccol
Fantastiskt gott! Har bjudit på denna rätt massvis med
Mera...

Frågedel

Receptlabbet

Övrigt

Andra tips

Hitta Ekologiska-Närproducerade gårdsbutiker

kolhydrater.ifokus.se (LCHF-forum)

Kostdoktorn.se

LCHFmagasinet

(c) www.lchfrecept.com

Ingredienser:

2 äggvitor vispas hårt
Tillsätt 2 dl kokosflingor, icas ekologiska har bara 1,5 g kolhydrater/100 g, mot 6 i de andra.
25 gram hackad choklad, eller lite kanel, alt.kardemumma för smaksättning.
50 gram smält smör

Gör så här

Sätt ugnen på 175 grader

Bred ut allt på ett bakplåtspapper, blev ca 20 cm i diameter.

Grädda tills den får en gyllende färg, ca 10 minuter.

Den blev härligt knaprig...

Ensam att äta, tog ett glas som form till en liten bakelse.

Vispa lite gräddet till, toppa med några hallon.

Denna måste gå hem hos de flesta...En del tar något hemskt vitt på.

Bred ut runt eller klicka ut mindre. Jag gjorde en rundel och tog ut småformar med ett glas när den var färdiggräddad.

Skriv ut receptet Tipsa en kompis om receptet Lagg till en bild till receptet

Kommentarer (1)

2011-05-04 21:29:21

Fantastiskt god. Min botten blev inte knaprig. Tycker det var bra för om botten är för hård är det svårt att skära tårten. Jag gjorde med choklad och en rundel på 20 cm.

Besta

Gäller ny bredbandsku

Vil du se knivskar tv?

Se det her >

Discovery CHANNEL

3D HD

Canal Digi

body's

LCHF-

Miss Mamma OF SWEDEN

MATDA - när du vill ve

KOLL PÅ KOL

Vi hjälper dig ly

Samarbetspartners



Annonser

Lär dig språk online. Enkelt & roligt.

Engelska

Spanska

Italienska

Franska

Portugisiska

Tyska

Polska

Turkiska



Vispade ca 2,5 dl grädde och la på samt lite hallon och blåbär. Fest! Tack för ett toppenrecept och så enkelt att göra.

Lena

Sätt betyg:

Kommentar

Ditt namn (kommer att visas)

E-mejl (kommer inte att visas)

Ange resultatet av 3 + 4 (spamskydd)

Lägg till kommentar

Andra populära recept inom samma kategori



"LCHF-snickers"



"vita" frukostbröd



Cheesecake (frusen)



Fikladdbollar - LCHF



Fikabröd i muffinsplåt



Frallor



Kesobröd



Kladdkaka



Kokoschoklad (Bounty)



Kokostoppar



LCHF chocolate chip chokladmuffins!



Wraps/Pannkaka/Crepes

Senaste tipsen

Adams Café

LCHF för vegetarianer

LCHF to go! : enkelt på jobbet

LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost

Vardagsliv med LCHF

Chippa Nelson

Café Kosmos

LCHFbyAM.se

Monis LCHF träning & vardag

evelinasvärlds Blogg

Mera...

Övriga kommentarer

God, men förpackningen har blivit väldigt svår att öppna

Ja, Will, det är jag ganska så säker på att det är.

Hej, är detta samma sak som Fiber husk?

<https://www.bul>

Tyvärr innehåller ju brödet vetegluten... går alltså fe

Man blir INTE mätt. Jag som sockerberoende blev mest ap

Avocado skivar jag i skalet. Halvera avocadon, hugg fas

Alltså jag fattar inte varför så många tycker Sukrin är Mera...

[lchfrecept.com](http://www.lchfrecept.com) är en oberoende portal om lchf recept där du kan hitta recept och information.

Copyright © 2009 lchfrecept.com



Matbloggstoppen på hittarecept.se

http://www.lchfrecept.com/ShowRecepy.aspx?ID=582

20-04-2013