

Lívanečky z krémového sýru



#lowcarb

- 🌸 Mandlová mouka 60 g
- 🌸 Špetka jedlé sody
- 🌸 30 g sladidla xylitol
- 🌸 6 vajec
- 🌸 60 g ghee na smažení lívanečků
- 🌸 200 g nesoleného krémového sýru Philadelphia

Všechny ingredience (kromě ghee) rozmixujte do hladkého těsta.

Na pánvi si rozehejte ghee a na střední teplotě opečte z obou stran do zlatova.

Dobrou chuť!

339,6 kcal 1421 kJ (100 g)
Bílkoviny 9,6 g
Sacharidy 7,84 g, Cukry 5,9 g
Tuky 28,55 g
Vláknina 0,92 g

Glykemický index : 18
Glykemická nálož: 1,5 (nízká)
Sůl: 0,21g