



### TÚRÓGOMBÓC

Hozzávalók 16 db-hoz:

- 50 dkg zsírszegény túró
- 2 tojás
- kevés édesítő (ízlés szerint, pl.: eritrit-stevia keverék)
- Vanília aroma vagy kis csipet fahéj ízlés szerint
- Fél citrom lereszelt héja (bio citrom, jól megmosott héja!)
- 7 dkg zabkorpa

Elkészítés:

- Túrót és a tojássárgáját keverjük össze a zabkorpával és az édesítővel. Adjuk hozzá a lereszelt citromhéját (és akár a levét is).
- A tojások fehérjét kemény habbá verjük, majd óvatosan keverjük hozzá a túróhoz.
- A kapott keveréket minimum 1 órára helyezzük hűtőbe.
- Miután kicsit összeállt, formázzunk azonos méretű gombócokat belőle, majd forraljunk vizet egy nagyobb lábasban és lobogó vízbe helyezzük óvatosan a gombócokat.
- Újra forralástól számított kb. 3 perc alatt főzzük ki a gombócainkat (miután feljön a víz tetejére, kb. 1-1,5 percig szükséges főzni).
- Tálaljuk édesítőszerrel összekevert tejföllel, amit tovább ízesíthetünk vaníliával vagy fahéjjal.

→ 1 db gombóc kb. 4 g szénhidrátot tartalmaz

Ezt az édességet ebéd részeként, vagy önállóan uzsonnára is javasolt fogyasztani.