



Ketogeeniset marjakarkit

Ihanan helppo ketogeeninen herkku syntyy erilaisista täysmarjamehuista tai soseista, vaihtoehtoisista mausteista ja aromeista sekä liivateesta.

20 kappaletta    Vaikeustaso 1  up to 30 Min.



Ainekset::

Ainekset:

5 kpl Dr. Oetker Luomu
Liivatelehteä
2 dl täysmarjamehua (esim.
mustikka, vadelma, raparperi,
mansikka, herukka, sitruuna- tai
limemehu)
0,5 tl Dr. Oetker Vanilja-aromia
tai Dr. Oetker Sitruuna-aromia
1 stevia kidemakeutusainetta
maun mukaan tai
vaihtoehtoisesti erytritolia

① Valmistus:

1. Laita liivateet pehmenemään runsaaseen kylmään veteen.
2. Kuumenna ½ dl mehua kiehuksi ja sulata joukkoon pehmenneet, valutetut liivateet.
3. Sekoita joukkoon loppu mehu ja mausta halutessasi aromeilla ja makeuta oman maun mukaan. Esimerkiksi sitruuna-aromi sopii hyvin yhteen mustikkamehun kanssa, kun taas vanilja-aromi pehmentää ihanasti herukoiden tai raparperin makua.
4. Kaada seos karamellimuotteihin tai pieneen reunalliseen kelmutettuun astiaan.
5. Anna karkkien hyytyä jääkaapissa vähintään 4 tunnin ajan.
6. Irrota karkit muotista tai leikkaa levy paloiksi. Karkit kannattaa säilyttää jääkaapissa.

Vinkki! Mikäli käytät marjasoseita, voit pienentää liivatemäärää yhdellä.
Jäädyyttämällä karkit pakastimessa, saat niistä ihanan virkistävät mehujäänamat.

Karkkien makroihin vaikuttaa käytettävä mehu/sose sekä karkkien koko, mutta se on helppo arvioida jakamalla käytetyn pääraaka-aineen makrot syntyneiden karkkien määrällä.