

Μπισκότα καρύδας – Coconut Truffles by Akis and akispetretzikis.com!

Συστατικά

- 4 ασπράδια αυγών
- 200 γρ. καρύδα τριμμένη
- 250 γρ. ζάχαρη
- 50 γρ. αλεύρι
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 βανίλιες
- 1 κ.σ. μέλι

- 200 γρ. κουβερτούρα (προαιρετικά)



40 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης



Οικογενειακή

Μερίδα/ες



1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς.
- Σε ένα τηγάνι βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τη βανίλια, μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά για 4 – 5 λεπτά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά και η καρύδα να βγάλει αρώματα της και να μοιάζει το μείγμα σαν πάστα.

- Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τη βανίλια και αφήνουμε να κρυώσει ρίχνοντάς το σε ένα μπολ και το βάζουμε ψυγείο για 1 ώρα.
- Όταν είναι έτοιμο φοράμε γάντια και πλάθουμε μικρά ορθογώνια κομμάτια των 20 γρ. Απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα μεγάλο ταψί και βάζουμε εκεί τις καρύδες μας.
- Τέλος ψήνουμε στο φούρνο για 20 με 25 λεπτά, απλά μέχρι να ροδίσουν. Τα βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν για 20 λεπτά ή τα βάζουμε στο ψυγείο.
- Έπειτα ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα και τη λιώνουμε σε ζεστό μπεν μαρί. Βγάζουμε τις καρύδες από το ψυγείο και τις βουτάμε μέσα στη σοκολάτα.
- Τοποθετούμε την καρύδα που έχουμε ετοιμάσει σε μια σχάρα που έχουμε βάλει από κάτω της ένα ταψάκι.
- Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία και με τις άλλες καρύδες μας. Σερβίρουμε είτε σε θερμοκρασία δωματίου είτε τις βάζουμε στο ψυγείο και τις σερβίρουμε παγωμένες.

<http://akispetretzikis.com/el/categories/glyka/mpiskota-karyda>
[s](#)

Ingredients

- 4 egg whites
- 200 g walnuts, grated
- 250 g granulated sugar
- 50 g flour
- pinch of salt
- 1 teaspoon vanilla extract (or 2 packets vanilla powder)
- 1 tablespoon honey
- 200 g dark chocolate couverture (optional)



40 minutes

Preparation Time



Family

Portion(s)



1

Difficulty

Method

- Preheat oven to 170* C (330* F) Fan.
- Combine all of the ingredients, apart from the vanilla, into a pan. Simmer for 4-5 minutes, over low heat. Stir with a spoon until all of the ingredients are completely combined, the coconut releases its aroma and the mixture becomes like a paste.
- Remove from heat. Add the vanilla. Transfer to a bowl so it can cool and refrigerate for 1 hour.
- When chilled, mold into 20 g rectangular pieces (where disposable food prep gloves). Transfer to a large baking pan lined with parchment paper.
- Bake for 20-25 minutes, until just golden. Remove from oven and set aside to cool for 20 minutes or refrigerate.
- If you want to coat them in chocolate, finely chop the chocolate and melt in a bain marie. Remove truffles from refrigerator and dip them in the melted chocolate.
- Place a wire rack in a baking pan. Transfer truffles on to rack.
- Serve either at room temperature or refrigerate and serve chilled.

<http://akispetretzikis.com/en/categories/glyka/mpiskota-karydas>

