

Υπέροχες μπάρες με κρέμα σοκολάτα χωρίς ζάχαρη, από την Sukrin και τη LifeTree!

Φτιάξτε λαχταριστές μπάρες με κρέμα και σοκολάτα, πολύ χαμηλών υδατανθράκων και χωρίς γλουτένη!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

- 1 τετράγωνο τσέρκι 20×20cm
- 4 ασπράδια αυγού
- 100gr [Tagatesse](#) ***
- 100gr cream cheese
- 2 κ.γ ζελατίνη σε σκόνη
- 50ml βραστό νερό
- 200gr σοκολάτα χωρίς ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Διαλύετε την ζελατίνη σε 4 κ.γ κρύο νερό
- Χτυπάτε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν αφρός
- Προσθέστε σταδιακά στο μείγμα την Tagatesse και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να γίνει μαρέγκα
- Έχοντας το μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα προσθέτετε αργά αργά την κρέμα τυριού
- Ζεσταίνετε το νερό και προσθέστε την ζελατίνη. Ανακατεύουμε καλά να μην σβολιάσει
- Προσθέστε στην κρέμα τυριού ανακατεύοντας καλά
- Τοποθετείστε αντικολλητικό χαρτί στο τσέρκι,

ρίχνετε μέσα την κρέμα και βάζετε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 30 λεπτά

- Λιώνετε στο φούρνο μικροκυμάτων την σοκολάτα
- Όταν το μείγμα τυριού γίνει πυκνό και σταθερό το χωρίζετε σε 24 κομμάτια και βυθίζετε κάθε κομμάτι στη σοκολάτα. Το αφήνετε να παγώσει σε ένα αντικολλητικό χαρτί.

Μπορείτε να διατηρήσετε τις μπάρες στο ψυγείο για μια εβδομάδα.

..Καλή σας απόλαυση!

*** Η Tagatesse της Sukrin, είναι το ιδανικό φυσικό γλυκαντικό για ψήσιμο!

Παράγεται με βάση την ταγατόζη, μια φυσική ζάχαρη που εξάγεται από τη λακτόζη, χωρίς ωστόσο να περιέχει ίχνη της το τελικό προϊόν. Με την προσθήκη ισομαλτάλης και φυτικών-πρεβιοτικών ινών δημιουργείται ένα γλυκαντικό εξαιρετικά όμοιο με τη ζάχαρη, κατάλληλο για μαγείρεμα, επιδόρπια και γλυκά πιάτα.

- Έχει ελάχιστες θερμίδες, καθώς περιέχει μόνο το 25% των θερμίδων της ζάχαρης (5kcal/100gr)
- Είναι χαμηλή σε υδατάνθρακες
- Είναι υψηλή σε φυτικές ίνες
- Έχει πρεβιοτική δράση
- Είναι φιλική στα δόντια μας και δεν προκαλεί τερηδόνα
- Αποτρέπει την παχυσαρκία και το διαβήτη, βοηθώντας στη διατήρηση υγιούς βάρους

- Έχει πλούσια, γλυκιά γεύση χωρίς δροσερή ή χημική επίγευση
- Διαλύεται σε ζεστό και κρύο νερό
- Καίγεται και καραμελοποιείται
- Είναι κατάλληλη για το μαγείρεμα και το ψήσιμο

<https://www.lifetree.gr/product/sukrin-tagatesse-500gr/>

<https://www.lifetree.gr/blog/recipes/yperoches-mpares-me-krema-sokolata-choris-zachari/>