

Keto cookies simpel ekonomis

~ Bunaru ~

Setelah sebulan melakukan diet keto, setiap akan membuat kukis keto terkendala bahan baku yang kebanyakan bukan produk lokal. Ini adalah cookies hasil trial pertama dan alhamdulillah hasilnya enak dan gurih.

Pemanis menggunakan allulose, yg menurut penelitian indeks glikemiksnnya nol, indeks insulin juga nol serta tidak berbahaya utk mikrobiota usus.

Cookies ini sangat tinggi serat, bisa membantu bagi yg mengalami konstipasi. Silakan dicoba.



~ [Info Selengkapnya](#) ~

Bahan-bahan

- **2 cups** dessicated coconut, blender dg dry mill hingga lebih halus
- **1 cup** tepung bekatul food grade (aka tepung mata beras)
- **2 sdm** allulose
- **1/2 blok** mentega (~100gr) lelehkan
- **2 butir** telur ayam size L
- **3 sdm** susu cair
- **1 sdt** pasta moka (bisa diganti 1/2 cup keju parut bagi yg suka rasa asin)
- **1/2 sdm** baking soda
- **Sejumput** garam

remas.nu

Langkah-langkah pembuatan

- Campurkan semua bahan kering, buat lubang di tengah, pecahkan telur lalu aduk rata
- Tambahkan mentega cair, aduk rata. Masukkan susu cair, aduk rata.
- Tambahkan pasta moka, aduk rata.
- Cetak bulat pipih, panggang dalam oven 160 deg selama ~30 menit.
- Sajikan dengan kopi, atau sebagai pengganti sereal dimakan dengan susu.

Resep-resep Terkait

- [Muesli Cookie Low Gluten Sugar Free](#)



- [Chai adeni](#)



- [Kue wijen coklat](#)



- [Carrot muffin](#)

