



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Ινδοκάρυδο με κεράσι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα αβγά, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά με σύρμα χειρός για να λιώσει η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε τη βανίλια, το αλεύρι, το ξύσμα λεμονιού, αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε το ινδοκάρυδο και ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Σουρώνουμε το γλυκό του κουταλιού και κρατάμε 11 κερασάκια.
- Πλάθουμε 11 μπαλάκια και τα πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας.
- Τοποθετούμε σε [ταψί](#) με λαδόκολλα και βάζουμε στο κέντρο από ένα κερασάκι.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυσώσουν και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 3 αβγά, μεσαία
- 125 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 βανιλίνη
- 20 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 πρέζα αλάτι
- 150 γρ. ινδοκάρυδο
- 110 γρ. [γλυκό του κουταλιού κεράσι](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

176 Θερμίδες (kcal)	9.0 Λιπαρά (γρ.)	7.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	13%	35%	7%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.11 Αλάτι (γρ.)
18%	6%	12%	2%