



Ευ Ζην / Σνακ

Μπέικον από καρύδα

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20''
Χρόνος
Αναμονής

14'
Χρόνος
Ψησίματος

350 γρ.
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε τη σόγια, τη διατροφική μαγιά, το μέλι, την καπνιστή πάπρικα και ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός μέχρι να αναμειχθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους.
- Προσθέτουμε την καρύδα και ανακατεύουμε ελαφρά για να μην τη σπάσουμε.
- Μεταφέρουμε σε ένα ταψάκι με λαδόκολλα και απλώνουμε το μείγμα σε μία στρώση.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 12-14 λεπτά.
- Κάθε 3-4 λεπτά ανοίγουμε τον φούρνο και ανακατεύουμε.
- Μόλις είναι έτοιμο, αφαιρούμε από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει για 15-20 λεπτά. Καθώς κρυώνει το μείγμα γίνεται και πιο τραγανό.
- Μπορούμε να το μεταφέρουμε σε ένα βάζο. Αν το κλείσουμε καλά διατηρείται για πολλές εβδομάδες.

Συστατικά

- 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2-3 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 2 κ.σ. μέλι
- 200 γρ. καρύδα, σε νιφάδες
- 1 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

446 Θερμίδες (kcal)	37.0 Λιπαρά (γρ.)	32.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	53%	160%	6%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.2 Αλάτι (γρ.)
16%	17%	36%	37%