



Σπιτική κηρήθρα (honeycomb)

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30''

Χρόνος
Αναμονής

10-12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι, τη γλυκόζη, το νερό και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά.
- Ανακατεύουμε συνέχεια για 2-3 λεπτά με μια κουτάλα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και σχηματιστεί καραμέλα.
- Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τη σόδα. Ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η σόδα και μεταφέρουμε σε ταψί με λαδόκολλα. Δεν πιέζουμε με κουτάλα. Προσοχή το μείγμα καίει πολύ!
- Αφήνουμε το μείγμα να σταθεροποιηθεί για 30 λεπτά.
- Σπάμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Tip

Μπορούμε να το φυλάξουμε σε αεροστεγές δοχείο για 1 εβδομάδα!

Συστατικά

- 160 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 25 γρ. μέλι
- 60 γρ. γλυκόζη
- 30 γρ. νερό
- 7 γρ. σόδα μαγειρική

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

77 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	0%	0%	7%
19.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
21%	0%	0%	0%