



Στικ καρύδας

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

18-20
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το ινδοκάρυδο, το ζαχαρούχο γάλα, το ξύσμα από το λεμόνι, το εκχύλισμα βανίλιας, αλάτι και ανακατεύουμε πολύ καλά με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Βάζουμε σε ένα μπολ, σκεπάζουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα για να σφίξει το μείγμα.
- **Χωρίζουμε** σε κομμάτια των 30 γρ. και πλάθουμε σε μπαστούνια. Θα μας βγάλει περίπου 18-20 κομμάτια.
- Τυλίγουμε το κάθε ένα με μεμβράνη σαν καραμέλα, βάζουμε σε ένα **ταψάκι**. Μεταφέρουμε στο ψυγείο να παγώσουν καλά.
- Ξετυλίγουμε και βουτάμε στο ινδοκάρυδο, την κουβερτούρα και στα toppings της αρεσκείας μας και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 250 γρ. ινδοκάρυδο
- 400 γρ. ζαχαρούχο γάλα
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 1 πρέζα αλάτι

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. ινδοκάρυδο
- 200 γρ. κουβερτούρα λευκή, λιωμένη
- 100 γρ. τρούφα σοκολάτας
- 100 γρ. τρούφα σοκολάτας, χρωματιστή

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

145 Θερμίδες (kcal)	9.4 Λιπαρά (γρ.)	7.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	13%	39%	5%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
12%	5%	11%	1%