



Kokos-Zitronen-Dessert im Glas ohne Kohlenhydrate

Der säuerliche Geschmack des Zitronengelees und das milde Aroma der Kokoscreme treffen in diesem geschichteten Dessert im Glas aufeinander. Das mit Wasser zubereitete Dessert kann außerdem mit frischen Heidelbeeren, Kakaonibs und Minze garniert werden.

Menge: 1

13,7
kcal

0,5 g verwertbare Kohlenhydrate

2,3 g Ballaststoffe

0,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die untere Zitronenschicht:

- 20 g Fibriya Zitronen-Gelee mit Zitronengeschmack
- 150 ml Wasser

Für die obere Kokoschicht:

- 20 g Fibriya Zero Dessertpulver Kokos
- 150 ml Wasser
- Nach Geschmack passen auch einige frische Heidelbeeren, Kakaonibs und frische Minze dazu.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für die Zitronenschicht das Zitronengeleepulver abwiegen und in eine Schüssel geben. Unter ständigem Rühren langsam 150 ml Wasser hinzufügen. Klumpenfrei verrühren und anschließend einige Minuten stehen lassen, damit die Masse eindickt.
2. Für die Kokoschicht das Kokos-Dessertpulver in einer anderen Schüssel mit 150 ml Wasser verrühren.
3. Die Kokoschicht im Glas auf die Zitronenschicht löffeln.
4. Das Dessert zum Garnieren mit Heidelbeeren und Kakaonibs bestreuen und anschließend ein frisches Minzblatt darauflegen.
5. Das Dessert kann zwar sofort verzehrt werden, wird aber noch erfrischender, wenn du es vor dem Servieren kurz in den Kühlschrank stellst.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	13,7 kcal	48,5 kcal
Energie	56,5 kJ	200,7 kJ
Fett	1,0 g	3,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	2,0 g
Kohlenhydrate	4,8 g	17,2 g
– davon Zucker	0,3 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,3 g	15,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,5 g	1,8 g
Ballaststoffe	2,3 g	8,3 g
Eiweiß	0,2 g	0,7 g
Salz	0,0 g	0,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)