



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

## Domowe wiórki kokosowe

1. Rozłupanego kokosa obierz z ciemniej skórki i zetrzyj na tarce.
2. Wiórki rozłóż na papierze do pieczenia i susz ok. 8–10 minut w 120 °C w zależności od wielkości wiórek.



OK. 70 G WIÓREK KOKOSOWYCH



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Orzechy

---

Z 1 kokosa wyszło mi ok. 70 g wiórek kokosowych, ale jest to zależne od jego wielkości.

---

Większość z powszechnie dostępnych wiórek kokosowych ekologicznych, posiada adnotację o zanieczyszczeniu glutenem. Pozostałe są niestety siarkowane dwutlenkiem siarki – E220. U niektórych osób może on powodować nudności, bóle głowy i biegunkę. Dlatego ja stawiam na domowe wiórki kokosowe, tarte i własnoręcznie suszone w piekarniku. Dodatkowym atutem jest to, że sama mogę zdecydować o ich kształcie w zależności od późniejszego przeznaczenia. Można je dowolnie zetrzec na tarce o dużych lub małych oczkach, albo zeszkrobać duże i długie płatki obieraczką do warzyw.

