

APRÓSÜTEMÉNYEK

Mézeskalács Whoopie Pie

Puha, mézeskalácsos süteménykorongok közé töltött krémes finomság. ❤️

Mennyiség: 11 töltött Whoopie Pie | **116,3 kcal** | **1,3 g felszívódó szénhidrát** | **6,9 g Rost** | **5,0 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 1 tojás
- 30 g olvasztott vaj
- 30 g Fibriya Eritrit
- Csipet só
- 20 g joghurt
- 20 ml víz a tésztához
- 3 g sütőpor
- 3 g citromlé
- 30 g Fibriya édes fűszeres sütemény

Krém:

- 100 g krémes túró
- Folyékony édesítő
- 100 ml víz a krémhez
- 25–30 g Fibriya kókusz desszertpor

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tészta hozzávalóit egy tálban villával alaposan összekeverjük, majd 5 percig pihentetjük. Ezután nyomózsákba töltjük, vagy vizes kézzel kisebb gombócokat formázunk belőle, és sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük.
2. Sütőben, hagyományos alsó-felső sütési módban 175 fokon körülbelül 17 perc alatt készre sütjük. A korongokat a tepsiben hagyjuk teljesen kihűlni.
3. A krém hozzávalóit villával összekeverjük.
4. Végül az egyik korongot megtöltjük a krémmel, majd egy másik korongot óvatosan ráhelyezünk, így kapjuk meg a finom, töltött mézes Whoopie Pie-okat. ❤️

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 töltött Whoopie Pie
Energia	116,3 kcal	43,8 kcal
Energia	482,5 kJ	181,9 kJ
Zsír	8,5 g	3,2 g
– amelyből telített zsírsavak	4,9 g	1,8 g
Szénhidrát	13,8 g	5,2 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,4 g
– amelyből poliolok	12,5 g	4,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,3 g	0,5 g
Rost	6,9 g	2,6 g
Fehérje	5,0 g	1,9 g
Só	0,3 g	0,1 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗