

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Fahéjas csiga cupcake

Fahéjas csiga által inspirált recept.

Mennyiség: 10 db | **232,2 kcal** | **3,1 g felszívódó szénhidrát** | **14,6 g Rost** | **7,4 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 50 g tejföl
- 150 g joghurt
- 6 db tojás
- 12 g Fibriya sütőpor
- 1 tk Fibriya porélesztő
- 40 g Fibriya Balance édesítő
- 130 g Fibriya univerzális rostmix
- 20 g Fibriya sütőprotein
- 20 g Fibriya zabrost
- 100 g olvasztott vaj
- 50 g Balance édesítő
- 15 g fahéj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tészta hozzávalóit (tejföl, joghurt, tojások, Fibriya sütőpor, Fibriya porélesztő és Fibriya Balance édesítő) botmixerrel összekevertem, majd beleforgattam a Fibriya univerzális rostmixet, Fibriya sütőproteint és a Fibriya zabrostot.
2. Összegyúrtam a tésztát és négyfelé osztottam. Egyesével kinyújtottam és megkentem a fahéjas töltelékkel.
3. A töltelékhez olvasztott vajat, Balance édesítőt és fahéjat használtam.
4. Összehajtottam a megkent tésztát. Három részre vágtam és hármas fonatot készítettem. Összetekertem és muffinformába helyeztem. A tetejét is megkentem fahéjas vajjal. 170 °C-on, légkeverés nélkül 30 percig sütöttem.
5. Amikor kihűlt, mascarponés-tejszínes krémmel díszítettem.

Szívből ajánlom elkészíteni! 💞

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 cupcake
Energia	232,2 kcal	253,1 kcal
Energia	961,1 kJ	1047,5 kJ
Zsír	18,2 g	19,9 g
– amelyből telített zsírsavak	10,3 g	11,2 g
Szénhidrát	10,1 g	11,0 g
– amelyből cukrok	1,9 g	2,0 g
– amelyből poliolok	7,0 g	7,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,1 g	3,4 g
Rost	14,6 g	15,9 g
Fehérje	7,4 g	8,1 g
Só	0,2 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗