



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Túrós-kókuszos szelet

Puha piskóta, krémes túró és illatos kókusz – egy egyszerű, mégis ellenállhatatlan sütemény, amit a csokimáz tesz igazán különlegessé.

Mennyiség: 12 darab

169,2
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

4,3 g Rost

6,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskótához:

- 4 tojás
- 150 g konzerves kókusztej vagy natúr joghurt
- 10 g Fibriya sütőpor
- 60 g Fibriya eritrit
- 25 g Fibriya Univerzális Rostmix

A krémhez:

- 250 g túró
- 2 ek tejföl
- 4 ek kókuszreszelék
- 3 ek eritrit
- 1 tk Fibriya vaníliás eritrit

A csokimázhoz:

- 60 g vaj
- 80 g por eritrit
- 2 ek kakaórost
- 2 ek mandulatej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze a kókusztejjel vagy natúr joghurttal, a sütőporral és az eritrittel, majd add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, és keverd simára. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntve 180 °C-on, légkeverés nélkül süsd 20 percig. A megsült piskótát hagyd kihűlni, majd vágd három egyforma részre.
2. A krémhez a túrót keverd össze a tejföllel, a kókuszreszelékkel, az édesítővel és a vaníliás eritrittel. A piskótalapokat töltsd meg a krémmel, majd helyezd egymásra.
3. A csokimázhoz olvaszd fel a vajat, majd keverd hozzá a por eritritet, a kakaórostot és a mandulatejet. Keverd simára, majd kend a sütemény tetejére. Hagyd megdermedni, majd szeleteld.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	169,2 kcal	136,6 kcal
Energia	700,3 kJ	565,5 kJ
Zsír	14,0 g	11,3 g
– amelyből telített zsírsavak	9,3 g	7,5 g
Szénhidrát	20,2 g	16,3 g
– amelyből cukrok	1,5 g	1,2 g
– amelyből poliolok	18,6 g	15,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	1,3 g
Rost	4,3 g	3,5 g
Fehérje	6,9 g	5,5 g
Só	0,1 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)