

LOW CARB TÚRÓS BATYU

Puha, túrós batyuk egyszerűen, liszt és hozzáadott cukor nélkül. Gyorsan elkészíthető, finom kis sütemény, ami reggelire vagy desszertnek is tökéletes.

Mennyiség: 8 darab

134,2
kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

12,2 g Rost

8,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 6 tojás
- 2 teáskanál sütőpor
- 30 g Fibriya 1:4 édesítő
- Fibriya vanília ízű eritrit
- 100 ml zéró mandulatej
- 20 g olívaolaj
- 120 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 250 g túró
- Ízlés szerint édesítő
- 1 tojás
- 1–2 evőkanál tejföl vagy joghurt
- Fibriya citrom ízű eritrit
- Fibriya vanília ízű eritrit

A tetejére:

- 1 tojás a kenéshez
- Aprított dió vagy mandula ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat az olívaolajjal, a Fibriya vanília ízű eritrittel, a zéró mandulatejjel, a sütőporral és az édesítővel.
2. Add hozzá a rostmixet, és dolgozd össze egynemű tésztává, majd hagyd pihenni 2–3 percig.
3. A töltelék hozzávalóit keverd krémesre.
4. Nyútsd vékonyra a tésztát, töltsd meg a túrókrémmel, majd csomagold batyu formára.
5. Kend meg tojással, és ízlés szerint szórd meg aprított dióval vagy mandulával.
6. 180 °C-on, légkeverés nélkül süsd kb. 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 batyu
Energia	134,2 kcal	158,6 kcal
Energia	559,0 kJ	660,6 kJ
Zsír	7,8 g	9,2 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	2,6 g
Szénhidrát	6,5 g	7,6 g
– amelyből cukrok	1,1 g	1,3 g
– amelyből poliolok	5,3 g	6,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	1,3 g
Rost	12,2 g	14,4 g
Fehérje	8,7 g	10,3 g
Só	0,2 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗