

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK KARÁCSONYI RECEPTEK

Málnás-túrós zabrostos alagút

Könnyed, gyümölcsös, mutatós málnás-túrós alagút, amely a karácsonyi asztalon is megállja a helyét.

Mennyiség: 10-12 szelet | **80,6 kcal** | **1,7 g felszívódó szénhidrát** | **4,6 g Rost** | **7,1 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Málnazselé:

- 100 g málna
- 100 g cukkini
- 1 teáskanál folyékony édesítő (közelítő számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 50 ml víz
- 5 g xantán

Piskóta:

- 6 tojás
- 10 ml víz
- 30 g Fibriya 1:4 édesítő
- Csipet só
- 28 g Fibriya zabrost
- 8 g Fibriya útifűmaghéj
- 10 g sütőpor

Krém:

- 250 g krémes túró
- 2 teáskanál folyékony édesítő (közelítő számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 100 ml víz
- 25–30 g Fibriya epres desszertpor

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Málnás zselé

1. Elsőként elkészítjük a málnás zselét. A xantán kivételével minden hozzávalót késes aprítóba teszünk, majd alaposan összeaprítjuk. Az így kapott málnás keveréket feltesszük főni, és a forrástól számítva 1 percig főzzük. Ezután elzárjuk a tűzhelyet, hozzákeverjük a xantánt, majd a masszát alufóliára simítjuk, és hagyjuk kihűlni.

Piskóta

1. A piskóta: A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét egy csipet sóval kemény habbá verjük. A tojássárgáját a vízzel és az édesítővel habverővel 2 percig habosítjuk, majd hozzáadjuk a rostkeveréket és a sütőport. Végül óvatosan beleforgatjuk a tojásfehérjehabot.
2. A masszát sütőpapírral bélelt formába simítjuk, és 170 °C-on, légkeveréses sütőben 20 percig sütjük.
3. Amikor elkészült, hagyjuk kihűlni, majd az őzgerincformához igazítva méretre vágjuk. A leeső piskótadarabokat félretesszük, mert a sütemény tetejére még szükségünk lesz rájuk.

Túrókrém

1. Amíg a piskóta hűl, a túrót a krém édesítőjével és 100 ml vízzel alaposan összekeverjük. Hozzáadjuk az epres desszertport, és ismét összedolgozzuk. A krém hamar besűrűsödik.
2. Az őzgerincformába belehelyezzük a méretre igazított piskótát. Rákenjük a túrókrém felét, erre kerül a kihűlt málnás zselé, majd befedjük a maradék túrókrémmel.
3. Végül a félretett piskótadarabokat a tetejére helyezzük, és enyhén rányomkodjuk.
4. A süteményt 1 órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek és a rétegek megszilárduljanak. Ezután az őzgerincformából kifordítva tálaljuk.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	80,6 kcal	69,5 kcal
Energia	336,0 kJ	289,5 kJ
Zsír	3,9 g	3,4 g
– amelyből telített zsírsavak	1,4 g	1,2 g
Szénhidrát	6,5 g	5,6 g
– amelyből cukrok	1,5 g	1,3 g
– amelyből poliolok	4,8 g	4,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,7 g	1,5 g
Rost	4,6 g	4,0 g
Fehérje	7,1 g	6,1 g
Só	0,3 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗