



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Szénhidrátcsökkentett muffin zabrostból, citrom ízű öntettel

Ez a puha, szénhidrátcsökkentett muffin búzaliszt helyett zabrostból készül. A kihűlt muffinokra főzés nélkül készülő citromos krém kerül, amely opcionálisan kakaóbab-tőrettel vagy olvasztott cukormentes étcsokoládéval díszíthető.

Mennyiség: 6 darab muffin

158,6
kcal

1,5 g felszívódó szénhidrát

12,8 g Rost

5,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A muffinhoz:

- 3 db tojás
- 50 g olvasztott vaj
- 50 g Fibriya Cukorhelyettesítő
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű eritrit
- 2 csapott teáskanál Fibriya Sütőpor
- 1 teáskanál fahéj
- 50 ml tej
- 10 g Fibriya Világos útifű maghéj liszt
- 50 g Fibriya Zabrost

A citromos krémhez:

- 50 g Fibriya Citrom ízű zselépor
- 100 ml tej

A díszítéshez (opcionális):

- Kakaóbab töret vagy olvasztott cukormentes étcsokoládé

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze alaposan a nedves hozzávalókat és az ízesítőket: a tojásokat, az olvasztott vajat, a tejet, az édesítőket, a sütőport és a fahéjat.
2. Egy külön tálban keverd el a Fibriya Világos útifű maghéj lisztet és a Fibriya Zabrostot. Ezt a száraz keveréket add hozzá a nedves masszához, és dolgozd csomómentesre.
3. A kész masszát adagold muffinformákba.
4. Süsd 160 °C-ra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül 45 percig. Ha megsült, hagyd teljesen kihűlni.
5. Amíg a muffinok hűlnek, készítsd el a citromos krémet. Szórd a Fibriya zseléport egy száraz tálkába, majd folyamatos keverés mellett öntsd hozzá a tejet. Nem szükséges főzni, pár perc alatt hidegen is sűrű krémmé válik.
6. A kihűlt muffinok tetejére csurgasd rá a krémet, végül szórd meg kakaóbab törettel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 muffin
Energia	158,6 kcal	141,8 kcal
Energia	655,7 kJ	586,3 kJ
Zsír	11,9 g	10,6 g
– amelyből telített zsírsavak	6,6 g	5,9 g
Szénhidrát	18,5 g	16,5 g
– amelyből cukrok	1,3 g	1,1 g
– amelyből poliolok	17,0 g	15,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,5 g	1,3 g
Rost	12,8 g	11,4 g
Fehérje	5,0 g	4,5 g
Só	0,1 g	0,1 g

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