



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Fibriya Natúr piskóta diósan

Fele Fibriya Natúr piskóta rostmix, fele darált dió. Igazi őszi keto süti 🍁🍰
Ráadásul eszméletlenül puha!

Mennyiség: 17 cm-es torta

224,5
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

11,8 g Rost

9,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- 10 ml olívaolaj
- 40 g Fibriya eritrit
- 50 g Fibriya Natúr piskóta rostmix
- 50 g darált dió
- 10 g Fibriya por eritrit a tetejére

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat nem kell szétválasztani. Egyszerűen keverd össze az egész tojásokat az olajjal, az édesítővel és a dióval. Amikor már csomómentes, add hozzá a rostmixet, és alaposan dolgozd bele.
2. A piskótát szilikonformában, 180 °C-on körülbelül 25 percig süsd.

Az eritrit mennyisége ízlés szerint növelhető.

A 17 cm-es formában pontosan 4 cm magas lett. A fotón a tetején porcukor helyett egy kevés porrá őrölt eritrit látható.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 torta
Energia	224,5 kcal	806,3 kcal
Energia	930,8 kJ	3342,3 kJ
Zsír	17,4 g	62,6 g
– amelyből telített zsírsavak	2,6 g	9,2 g
Szénhidrát	15,3 g	54,9 g
– amelyből cukrok	0,6 g	2,2 g
– amelyből poliolok	13,9 g	50,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	4,9 g
Rost	11,8 g	42,3 g
Fehérje	9,7 g	34,8 g
Só	1,0 g	3,6 g

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