



## Mikrós piskóta Fibriya gofri rostmixből

Gofri rostmixből piskóta? Igen! Ezt a piskótát a mikróban is elkészítheted, mindössze 8 perc sütéssel! Ha épp csak Fibriya gofri mixed van otthon, ilyeneket is összedobhatsz belőle.

Mennyiség: 8 szelet

118,8  
kcal

2,2 g felszívódó szénhidrát

10,1 g Rost

7,2 g Fehérje

### MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

#### Hozzávalók

##### Hozzávalók:

- 6 tojás
- 15 g olívaolaj
- 60 g Fibriya Balance mix édesítő
- 70 g tej
- 80 g Fibriya Cukormentes Gofri Rostmix

##### A tetejére:

- 50 g cukormentes eperlekvár
- 50 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- 20 g Fibriya Por eritrit

### LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

#### Elkészítés

1. A rostmix kivételével keverd össze alaposan a hozzávalókat, majd add hozzá a rostmixet, és keverd csomómentesre.
2. Öntsd 17 cm átmérőjű, mikrózható tortaformába, és süsd 8 percig a mikróban.
3. Kihűlés után díszítsd kedvedre!

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 szelet  |
|-------------------------------|------------|-----------|
| Energia                       | 118,8 kcal | 95,8 kcal |
| Energia                       | 493,8 kJ   | 398,1 kJ  |
| Zsír                          | 6,8 g      | 5,5 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 1,6 g      | 1,3 g     |
| Szénhidrát                    | 13,6 g     | 11,0 g    |
| – amelyből cukrok             | 1,6 g      | 1,3 g     |
| – amelyből poliolok           | 11,4 g     | 9,2 g     |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,2 g      | 1,8 g     |
| Rost                          | 10,1 g     | 8,1 g     |
| Fehérje                       | 7,2 g      | 5,8 g     |
| Só                            | 0,6 g      | 0,5 g     |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)