

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Citromos habtekercs tojásfehérjéből

Tojásfehérjehabból sült lap citromos mascarponekrémmel töltve.

Mennyiség: 8-10 szelet | **213,4 kcal** | **2,0 g felszívódó szénhidrát** | **2,9 g Rost** | **4,7 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 6 tojásfehérje
- csipet só
- 1 kávéskanál almaecet
- 1 evőkanál útifűmaghéj
- 2–3 evőkanál eritrit
- bronz eritrit és mandulaforgács a tetejére

Krém:

- 1 doboz tejszín
- 1 csomag Fibriya citrom ízű, szénhidrátmentes zselépor
- 250 g mascarpone
- 1 bio citrom leve és reszelt héja

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az alap: 6 tojás fehérjét csipet sóval kemény habbá verni. 1 kávéskanál almaecet, 1 evőkanál útifűmaghéj és 2–3 evőkanál eritrit hozzá.
2. A habot egy mély tepsibe simítani. Megszórni bronz eritrittel és mandulaforgáccsal.
3. 170 fokon 15 percig sütni.

Krém

1. 1 doboz felvert tejszínnel kikeverni egy csomag citrom ízű, szénhidrátmentes Fibriya zseléport, majd 250 g mascarponét belekeverni. 1 bio citrom levét és reszelt héját hozzáadni.
2. Sütés után a kihűlt fehérjehabot meg lehet tölteni a krémmel és feltekerni.
3. Most viszont én lapokra vágtam, és úgy töltöttem meg a krémmel.
4. Hűtőben pihentetni egy kicsit, tálalás előtt.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	213,4 kcal	188,7 kcal
Energia	880,8 kJ	778,9 kJ
Zsír	20,0 g	17,7 g
– amelyből telített zsírsavak	11,6 g	10,2 g
Szénhidrát	15,8 g	14,0 g
– amelyből cukrok	2,0 g	1,8 g
– amelyből poliolok	13,8 g	12,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	1,8 g
Rost	2,9 g	2,5 g
Fehérje	4,7 g	4,2 g
Só	0,2 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗