

APRÓSÜTEMÉNYEK

Kávés-mascarponés golyók



Finom, gyors, tiramisu ízvilágú mascarponés golyók Fibriya Fekete Piskótából. Akár frissen készített piskótából, akár megmaradt piskóta felhasználásával is elkészítheted.

Mennyiség: 12 darab

223,2
kcal

2,1 g felszívódó szénhidrát

5,6 g Rost

6,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A Fibriya Fekete Piskótához:

- 2 db M-es tojás
- 7 g puha vaj
- 10 ml víz
- 27 g Fibriya Fekete Piskóta Rostmix
- 27 g Fibriya Balance édesítő mix

A golyókhöz:

- 150 g mascarpone
- 1 kávéskanál Fibriya Vanília Eritrit
- 1 teáskanál rumaroma
- 30 ml cukormentes mandulatej
- 1 kávéskanál Nescafé
- 2 evőkanál Fibriya 1:4 édesítő
- 3 evőkanál piskótamorzsza a forgatáshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a piskóta hozzávalóit, majd süsd meg a tésztát panini sütőben.
2. Hagyd kihűlni, majd késes aprítóban daráld le.
3. Tegyd félre 3 evőkanál piskótamorzsát a forgatáshoz.
4. A mandulatejben oldd fel a Nescafé-t, majd add a piskótamorzsához a mascarponét, a Fibriya Vanília Eritritet, a rumaromát és a Fibriya 1:4 édesítőt.
5. Gyúrd össze alaposan, formázz kisebb golyókat, majd forgasd meg őket a félretett piskótamorzsában.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 golyó
Energia	223,2 kcal	71,6 kcal
Energia	922,5 kJ	296,0 kJ
Zsír	19,8 g	6,4 g
– amelyből telített zsírsavak	12,1 g	3,9 g
Szénhidrát	14,2 g	4,5 g
– amelyből cukrok	1,5 g	0,5 g
– amelyből poliolok	12,1 g	3,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,1 g	0,7 g
Rost	5,6 g	1,8 g
Fehérje	6,2 g	2,0 g
Só	0,5 g	0,2 g

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