



Kakaós csiga Fibriya Univerzális Rostmixből

A Fibriya Univerzális Rostmixből készülő kakaós csiga búzaliszt nélkül, édesítőkkel készül. A kinyújtott tésztára kakaós töltelék kerül, majd feltekerve és felszeletelve sül készre.

Mennyiség: 8 darab kakaós csiga

129,1 kcal

0,6 g felszívódó szénhidrát

16,2 g Rost

4,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Alaptészta

- 100 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 2,5 dl víz
- 3 db tojás
- 10 g kókuszolaj (olvasztva)
- 7 g Fibriya Sütőpor
- 50 g Fibriya Balance Édesítő Mix

Kakaós töltelék

- 30 g vaj vagy kókuszolaj
- 3 púpos evőkanál kakaópor
- 30 g Fibriya Balance Édesítő Mix
- 1 tk Fibriya Vanilla eritrit

A kenéshez

- Tojásfehérje

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. A tojásokat, az olvasztott kókuszolajat, az édesítőt és a sütőport keverd alaposan össze.
2. Add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, majd szilikon spatulával dolgozd simára. Fokozatosan adagold a vizet, hogy jól gyúrható tésztát kapj.
3. Hagyd pihenni 10 percig, amíg a rostok megduzzadnak.
4. Nyújtsd ki a tésztát kb. 1 cm vastagságúra.
5. Keverd ki a kakaós töltelék, és kend egyenletesen a tésztára.

Formázás és sütés

1. Tekerd fel a tésztát, majd szeleteld 2–3 cm vastag csigákra.
2. Tedd sütőpapíros tepsire, a tetejét kend meg tojásfehérjével.
3. Süsd 180 °C-on 30 percig, légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kakaós csiga
Energia	129,1 kcal	107,1 kcal
Energia	536,1 kJ	444,9 kJ
Zsír	8,4 g	7,0 g
– amelyből telített zsírsavak	5,9 g	4,9 g
Szénhidrát	11,5 g	9,5 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,2 g
– amelyből poliolok	10,8 g	9,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,6 g	0,5 g
Rost	16,2 g	13,4 g
Fehérje	4,7 g	3,9 g
Só	0,1 g	0,1 g

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