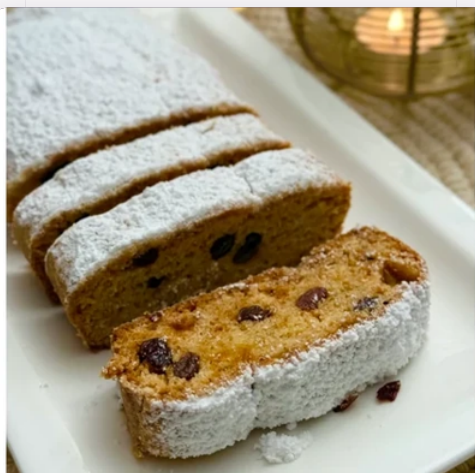




Low-carb stollen

Ez a stollen puha, illatos és kellemesen édes, fűszeres ízvilágú. Búzaliszt- és gluténmentes, a klasszikus változathoz képest pedig jóval alacsonyabb a szénhidráttartalma.

Mennyiség: 8 szelet stollen

228,5
kcal

6,7 g felszívódó szénhidrát

17,1 g Rost

5,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 2 db tojás
- 30 g vaj
- 1 teáskanál Fibriya méz ízű eritrit
- 30 g Fibriya 1:4 édesítőmix
- 30 ml tej
- 70 g Fibriya Édes Fűszeres Sütemény rostmix

A töltelékhez:

- 20 g vaj a kenéshez
- egy marék mazsola, vagy alternatívaként dió, étcsokoládé vagy cukormentes aszalt gyümölcs

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta kikeverése és pihentetése

1. Az olvasztott vaját keverd össze az édesítőkkal, a tojásokkal és a tejjel. Ezután dolgozd bele a rostmixet, majd hagyd a tésztát körülbelül 5 percig pihenni, hogy puha és jól formázható állagú legyen.

A stollen formázása

1. A tésztát enyhén rostkeverékkel megszórt felületen nyújtsd ki körülbelül 1 cm vastagra, kend meg olvasztott vajjal, majd egyenletesen szórd rá a választott tölteléket. Tekerd fel, helyezd őzgerincformába, és a tetejét is kend meg vajjal.

Sütés

1. Előmelegített sütőben, 160 fokon, alsó-felső sütési módban körülbelül 45 percig süsd.

Megszórás poreritrittel

1. Tálalás előtt porcukor helyett szórd meg Fibriya poreritrittel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet stollen
Energia	228,5 kcal	91,4 kcal
Energia	948,4 kJ	379,2 kJ
Zsír	16,1 g	6,4 g
– amelyből telített zsírsavak	9,1 g	3,6 g
Szénhidrát	18,0 g	7,2 g
– amelyből cukrok	6,3 g	2,5 g
– amelyből poliolok	11,3 g	4,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	6,7 g	2,7 g
Rost	17,1 g	6,9 g
Fehérje	5,3 g	2,1 g
Só	0,6 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)