



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Cinnamon Rolls

Puha, illatos fahéjas csigák krémes mascarponés mázzal, Fibriya Univerzális Rostmixből.

Mennyiség: 9 darab

230,4
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

11,4 g Rost

4,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 4 tojás
- 100 ml Zero mandulatej
- 100 g tejföl
- 5 g olívaolaj
- 10 g sütőpor
- 20 g Fibriya Balance édesítő
- 85 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 100 g vaj (ebből kb. 50 g a tészta megkenéséhez)
- 50 g Fibriya Balance édesítő
- 15 g fahéj

A mascarponés mázhoz:

- 100 g mascarpone
- 50 g poreritrit
- Kb. 50 g megmaradt olvasztott vaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tészta hozzávalóit összedolgozzuk, majd néhány milliméter vastagságúra nyújtjuk.
2. A nyújtáshoz bőségesen használhatunk bambuszrostot vagy zabrostot alászórásnak.
3. A tésztát megkenjük kb. 50 g olvasztott vajjal, megszórjuk a fahéjas édesítő keverékével, feltekerjük, majd csigákra vágjuk.
4. 175 °C-ra előmelegített sütőben 40 percig sütjük.
5. Közben a mascarponét, a poreritritet és a megmaradt olvasztott vajat alaposan összekeverjük.
6. A krémet a még meleg fahéjas csigák tetejére kenjük, majd hagyjuk kihűlni.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 fahéjas csiga
Energia	230,4 kcal	213,8 kcal
Energia	951,9 kJ	883,2 kJ
Zsír	20,2 g	18,7 g
– amelyből telített zsírsavak	11,5 g	10,6 g
Szénhidrát	14,7 g	13,7 g
– amelyből cukrok	1,1 g	1,0 g
– amelyből poliolok	13,1 g	12,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	1,5 g
Rost	11,4 g	10,6 g
Fehérje	4,9 g	4,5 g
Só	0,1 g	0,1 g

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