

Máglyarakás

Puha, illatos kalács almás réteggel, citromos tojáskrémrel és könnyű habbal a tetején. Egy igazán különleges, mégis egyszerű sütemény.

Mennyiség: 6

108,7
kcal

6,0 g felszívódó szénhidrát

6,8 g Rost

3,5 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A kalácshoz:

- 4 tojás
- 1 csipet só
- 45 g Fibriya 1:4 édesítő eritrit és stevia keverék
- 40 g olvasztott vaj
- 60 g görög joghurt
- 110 g Fibriya Péksütemény Rostmix

Az almás réteghez:

- 4 db alma
- 1 evőkanál vaj
- 1 ek Bronz eritrit és 1 ek Fibriya Balance édesítő
- 1 teáskanál fahéj
- ½ citrom leve

A tojásos réteghez:

- 3 tojássárgája
- 2–3 evőkanál Fibriya Balance édesítő
- 1 tk reszelt citromhéj
- ½ dl cukormentes mandulatej

A habhoz:

- 3 tojásfehérje
- 1 jó nagy evőkanál Fibriya poreritrit
- 1 evőkanál cukormentes baracklekvár
- 2 evőkanál cukormentes baracklekvár a tetejére

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat a sóval és az édesítővel keverd habosra, majd add hozzá az olvasztott vaját és a görög joghurtot, végül keverd bele a Fibriya Péksüti Rostmixet. Pihentesd 3–5 percig, majd formázz belőle egy kis kalácsot, és 170 °C-ra előmelegített sütőben süsd 40–45 percig.
2. Az almákat karikázd fel. A vaját olvaszd fel, add hozzá az almát, szórd meg a Bronz eritrittel és a Fibriya Balance édesítővel, majd add hozzá a fahéjat és a citromlevet. Pár perc alatt rotyantsd össze úgy, hogy az alma még ropogós maradjon.
3. A tojássárgáját keverd ki a Fibriya Balance édesítővel, a reszelt citromhéjjal és a mandulatejjel.
4. Egy sütőtálat vajazz ki, tedd az aljára a kalács felét, locsold meg a tojásos keverékkel, majd tedd rá az almás réteget, és fedd be a maradék kaláccsal. Kend meg a tetejét 2 evőkanál cukormentes baracklekvárral, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 30 percig.
5. Közben a tojásfehérjét verd fel a poreritrittel és az 1 evőkanál lekvárral. A 30 perc letelte után kend a habot a sütemény tetejére, majd tedd vissza a sütőbe további 10 percre.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	108,7 kcal	279,0 kcal
Energia	452,9 kJ	1162,4 kJ
Zsír	6,1 g	15,8 g
– amelyből telített zsírsavak	3,0 g	7,7 g
Szénhidrát	13,0 g	33,5 g
– amelyből cukrok	5,6 g	14,4 g
– amelyből poliolok	7,0 g	18,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	6,0 g	15,5 g
Rost	6,8 g	17,5 g
Fehérje	3,5 g	9,0 g
Só	0,5 g	1,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)