



Keto Dunahullám kuglóf

Cukormentes Dunahullám kuglóf, liszt helyett rostokból, fél csomag Fibriya Vaníliás ízű piskóta rostmixből. Mikró süssi recept.

Mennyiség: 1 kuglóf

155,9
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

14,1 g Rost

9,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 tojás
- 30 g Fibriya Balance Édesítő mix
- 20 g tej
- 10 olívaolaj
- 40 g Fibriya Vaníliás piskóta rostmix
- 10 g kakaópor
- 10 g Fibriya Por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat, tejet és olajat.
2. Keverd hozzá a piskóta rostmixet.
3. Öntsd a massa egyik felét a kuglófformába.
4. A maradék masszához add hozzá a kakaóport, és keverd csomómentesre.
5. Öntsd a formába a kakaós masszát is, majd kiskanállal óvatosan kavard fel, hogy a világos és a kakaós tészta szépen keveredni tudjon, így rajzolva hullámokat.
6. Sütés: mikróban készült közepes fokozaton 5 perc alatt. Ha mikró süssi helyett sütőben készítenéd, akkor 170 fokon süsd 25–30 percig.
7. A kihűlt kuglófot hintsd meg por eritrittel.

Tápanyag

Tápanyag	100 g	1 kuglóf
Energia	155,9 kcal	420,9 kcal
Energia	648,0 kJ	1749,5 kJ
Zsír	9,3 g	25,1 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	5,7 g
Szénhidrát	15,0 g	40,4 g
– amelyből cukrok	0,7 g	1,8 g
– amelyből poliolok	13,1 g	35,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	4,9 g
Rost	14,1 g	38,1 g
Fehérje	9,2 g	24,9 g
Só	1,1 g	2,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)