



Mákos fonat

Egy kis technikával ebből az egyszerű tésztából látványos és finom desszertet készíthetsz mákos töltelékkel. 😊

Mennyiség: 4 darab

183,7
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

15,7 g Rost

8,2 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 darált mák
- 20 g Fibriya Balance édesítő
- kb. 50 ml Zero mandulatej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat a mandulatejjel, a tejjel, az olívaolajjal, a sütőporral és a Fibriya Balance édesítővel egy habverő segítségével, és keverd jó alaposan, amíg sima nem lesz. Add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, keverd össze, majd hagyd állni.
2. Eközben készítsd el a tölteléket: a darált mákot a Fibriya Balance édesítővel és a Zero mandulatejjel egyszerűen kicsit főzd össze, melegítsd át.
3. Oszd a tésztát négy részre, szórd alá alaposan egy kis Fibriya Univerzális Rostmixszel vagy akár Fibriya Bambuszrosttal, majd formázz belőlük kör alakú tésztákat. Mindegyiknek csak az egyik felét kend meg a mákos töltelékkel, majd hajtsd ketté. Vágd csíkokra, és egy fakanál segítségével formázd meg. Ha szeretnéd, kend meg felvert tojással vagy tojássárgájával. 175 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, körülbelül 40 perc alatt süsd készre.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mákos fonat
Energia	183,7 kcal	320,5 kcal
Energia	761,6 kJ	1329,0 kJ
Zsír	12,7 g	22,2 g
– amelyből telített zsírsavak	3,0 g	5,2 g
Szénhidrát	6,0 g	10,5 g
– amelyből cukrok	1,1 g	1,9 g
– amelyből poliolok	4,9 g	8,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	2,0 g
Rost	15,7 g	27,4 g
Fehérje	8,2 g	14,3 g
Só	0,2 g	0,3 g

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