



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Epres kókuszkecska

Egy kis epres csavar a klasszikus kókuszkecskán!   Puha epres piskóta, finom máz és sok-sok kókusz – természetesen szénhidrátcsökkentett változatban.

Mennyiség: 6-8 darab

179,9
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

8,2 g Rost

5,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskóthoz:

- 40 g Fibriya epres ízű Piskóta Rostmix
- 3 M-es tojás
- 10 g puha vaj
- 15 ml víz
- 40 g Fibriya Balance édesítő

A mázhoz:

- 50 g vaj
- 100 g por eritrit
- 3 evőkanál bogyós gyümölcs kiengedett leve
- 2 ek Kókuszreszelék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A piskóthoz keverd össze a tojásokat, a puha vajat, a vizet és a Fibriya Balance édesítőt, majd add hozzá a Fibriya epres ízű Piskóta Rostmixet, és keverd simára.
2. Öntsd a tésztát sütőpapírral bélelt formába, majd 170 °C-ra előmelegített sütőben süsd 25–30 percig.
3. Hagyd teljesen kihűlni, majd vágd kockákra.
4. A mázhoz olvaszd meg a vajat, add hozzá a por eritritet és a bogyós gyümölcs kiengedett levét, majd alaposan keverd össze.
5. A kihűlt piskótakockákat forgasd bele a mázba, majd mártsd kókuszreszelékbe.  

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kocka
Energia	179,9 kcal	103,4 kcal
Energia	743,8 kJ	427,7 kJ
Zsír	15,1 g	8,7 g
– amelyből telített zsírsavak	9,0 g	5,2 g
Szénhidrát	30,9 g	17,8 g
– amelyből cukrok	0,9 g	0,5 g
– amelyből poliolok	29,6 g	17,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	0,8 g
Rost	8,2 g	4,7 g
Fehérje	5,2 g	3,0 g
Só	0,7 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)