



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Low carb kakaós csiga Fibriya Univerzális Rostmixből

Puha, illatos, a hagyományos kakaós csigára emlékeztető, liszt-, glutén- és cukormentes sütemény Fibriya Univerzális Rostmixből. Másnap is megőrzi puhaságát, ezért előre is elkészíthető.

Mennyiség: 7 darab kakaós csiga

150,6 kcal

2,6 g felszívódó szénhidrát

16,2 g Rost

8,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 3 db L méretű tojás (kisebb tojásokból 4 db)
- 25 g olvasztott vaj vagy kókuszolaj
- 50 ml tej
- 2 teáskanál Fibriya foszfát- és keményítőmentes sütőpor
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű eritrit
- 40 g Fibriya 1:4 édesítő
- 70 g Fibriya Univerzális Rostmix (+ kb. 10 g a nyújtáshoz)

Kakaós töltelék:

- 70 g holland kakaópor
- 30 g Fibriya 1:4 édesítő
- 70 ml tej vagy víz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása

1. Keverd össze a hozzávalókat a rostmix kivételével. Végezetül add hozzá a rostmixet is, és dolgozd össze a tésztát.

A tészta pihentetése

1. Hagyd 2–3 percig állni, hogy a rostok felszívják a nedvességet. Így lesz puha, könnyen nyújtható tésztád.

Formázás

1. A tésztát nyújtsd ki, kend meg a kakaós keverékkel, tekerd fel, majd szeleteld 2–3 cm-es darabokra. Kend meg a tetejét tojásfehérjével.

Sütés

1. 180 °C-on, légkeverés nélkül süsd körülbelül 35 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kakaós csiga
Energia	150,6 kcal	122,8 kcal
Energia	626,4 kJ	510,6 kJ
Zsír	8,2 g	6,7 g
– amelyből telített zsírsavak	4,1 g	3,4 g
Szénhidrát	14,3 g	11,7 g
– amelyből cukrok	1,2 g	0,9 g
– amelyből poliolok	11,7 g	9,6 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,6 g	2,1 g
Rost	16,2 g	13,2 g
Fehérje	8,5 g	6,9 g
Só	0,3 g	0,2 g

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