



# Szénhidrátcsökkentett almás-túrós mini pite lisztmentesen

Gyorsan elkészíthető, puha tésztájú almás-túrós mini pite, amely teljesen gabonalisztmentes és cukormentes. Airfryerben süthető, a tésztája pedig Fibriya Péksütemény Rostmixből készül.

Mennyiség: 4 darab mini pite

136,6 kcal

4,6 g felszívódó szénhidrát

7,3 g Rost

6,8 g Fehérje

## MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

#### A tésztához:

- 1 tojás
- 10 g olívaolaj
- 30 g tej
- 30 g Fibriya Péksütemény Rostmix
- 25 g Fibriya cukorhelyettesítő (eritrit és stevia keverék)

#### A feltételhez:

- 100 g alma apró kockákra vágva
- 100 g krémes túró
- 30 g Fibriya cukorhelyettesítő
- 1 teáskanál fahéj
- mandula- vagy diódarabok ízlés szerint a szóráshoz (kb. 30 g)

## LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze alaposan a tojást, a Fibriya cukorhelyettesítőt, az olívaolajat és a tejet.
2. Szórd hozzá a Fibriya Péksütemény Rostmixet, majd egy villa vagy kézi habverő segítségével keverd teljesen csomómentesre.
3. Ezt a lágy tésztát oszlasd el egyenletesen szilikon mini pitesütő formákban (de egy 12 cm átmérőjű tortaformában egyben is megsütheted, ha úgy kényelmesebb).
4. Tedd az airfryerbe, és 160 fokon süsd elő 10 percre. Ha hagyományos sütőt használsz, nagyjából 20 percre lesz szükséged, de gofrisütőt is használhatsz, amiben 3-4 perc is elég lehet neki.
5. Amíg a tészta sül, készítsd el a feltétet: keverd össze a krémes túrót az apró kockákra vágott almával, a fahéjjal és az édesítővel.
6. Kanalazd a túrós-almás keveréket az elősütött tészták tetejére, szórd meg durvára vágott mandulával vagy dióval, majd tedd vissza az airfryerbe újabb 10 percre 160 fokon.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 mini pite |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Energia                       | 136,6 kcal | 139,2 kcal  |
| Energia                       | 568,2 kJ   | 579,0 kJ    |
| Zsír                          | 8,5 g      | 8,7 g       |
| – amelyből telített zsírsavak | 1,7 g      | 1,7 g       |
| Szénhidrát                    | 18,0 g     | 18,4 g      |
| – amelyből cukrok             | 3,9 g      | 4,0 g       |
| – amelyből poliolok           | 13,4 g     | 13,6 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 4,6 g      | 4,7 g       |
| Rost                          | 7,3 g      | 7,4 g       |
| Fehérje                       | 6,8 g      | 6,9 g       |
| Só                            | 0,5 g      | 0,5 g       |

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