

Diós-habos szelet

Puha, omlós tészta hozzáadott cukortól mentes lekvárral és könnyű, diós habbal. Egyszerű, házias sütemény low carb változatban.

Mennyiség: 12-16 darab

282,8
kcal

8,2 g felszívódó szénhidrát

8,5 g Rost

6,7 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 4 tojássárgája
- 45 g eritrit
- 40 g olvasztott vaj
- 100 g görög joghurt
- 90 g Fibriya Péksütemény Rostmix

A lekváros réteghez:

- 150 g hozzáadott cukortól mentes lekvár

A diós habhoz:

- 4 tojásfehérje
- 1 csipet só
- 80 g eritrit
- 1 evőkanál Fibriya vaníliás eritrit
- 200 g darált dió

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojássárgáját az eritrittel, az olvasztott vajjal és a görög joghurttal, majd add hozzá a Fibriya Péksütemény Rostmixet.
2. Gyúrd össze, pihentesd rövid ideig, majd nyújtsd ki, és tedd egy kisebb tepsibe.
3. 170 °C-on süsd elő kb. 10 percig.
4. Kend meg a lekvárral.
5. A tojásfehérjét egy csipet sóval kezd el felverni, majd amikor már kezd keményedni, fokozatosan add hozzá az eritritet és a vaníliás eritritet, és verd nagyon kemény habbá.
6. Óvatosan forgasd bele a darált diót, majd simítsd a lekváros tésztára.
7. 170 °C-on süsd további 30–35 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darab
Energia	282,8 kcal	160,7 kcal
Energia	1171,4 kJ	665,9 kJ
Zsír	22,8 g	13,0 g
– amelyből telített zsírsavak	5,1 g	2,9 g
Szénhidrát	23,3 g	13,2 g
– amelyből cukrok	8,1 g	4,6 g
– amelyből poliolok	15,1 g	8,6 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	8,2 g	4,7 g
Rost	8,5 g	4,8 g
Fehérje	6,7 g	3,8 g
Só	0,6 g	0,4 g

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