



APRÓSÜTEMÉNYEK

Keto babapiskóta

Omlós, könnyű babapiskóta, ami szinte teljesen olyan, mint a hagyományos változat, mégis elképesztően alacsony szénhidráttartalmú. Tökéletes desszertekhez vagy akár önmagában is.

Mennyiség: 12 darab

129,2
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

11,7 g Rost

10,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 1 tojás
- 8 g Fibriya Univerzális Rostmix
- ½ evőkanál por eritrit
- 1 csipet só

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Válaszd szét a tojást.
2. A sárgáját keverd habosra az eritrittel.
3. A fehérjét a sóval verd kemény habbá.
4. Óvatosan forgasd össze a két részt, majd finoman keverd bele a Fibriya Univerzális Rostmixet.
5. Habzsákból nyomj sütőpapírra kis babapiskótákat, vagy használj szilikonos babapiskótaformát.
6. 170 °C-on süsd 8–10 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 babapiskóta
Energia	129,2 kcal	6,9 kcal
Energia	539,0 kJ	29,0 kJ
Zsír	7,0 g	0,4 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	0,1 g
Szénhidrát	9,6 g	0,5 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,0 g
– amelyből poliolok	9,3 g	0,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,0 g
Rost	11,7 g	0,6 g
Fehérje	10,4 g	0,6 g
Só	1,1 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)