

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Fibriya Keto mikrós muffin

5 perc alatt kész a keto muffin Fibriya Vaníliás Muffin Rostmixből! Már önmagában is finom falat, de feldobhatod goji bogyóval vagy bármilyen bogyós gyümölccsel is.

Mennyiség: 6 db | **125,8 kcal** | **0,6 g felszívódó szénhidrát** | **20,7 g Rost** | **5,2 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 75 g Fibriya Muffin Rostkeverék
- 2 tojás (M)
- 15 g vaj vagy olívaolaj
- 100 ml víz vagy tej
- 30 g Fibriya Balance Édesítő Mix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat, a vajat, a vizet és az édesítőt, majd keverd csomómentesre a rostkeverékkel.
2. Kanalazd szilikonos muffinformába.
3. Mikrózd közepes fokozaton 5 percig (vagy süsd előmelegített sütőben 180 °C-on 30–35 percig).

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 muffin
Energia	125,8 kcal	69,2 kcal
Energia	522,9 kJ	287,6 kJ
Zsír	6,8 g	3,8 g
– amelyből telített zsírsavak	3,2 g	1,8 g
Szénhidrát	8,3 g	4,6 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,2 g
– amelyből poliolok	7,7 g	4,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,6 g	0,3 g
Rost	20,7 g	11,4 g
Fehérje	5,2 g	2,8 g
Só	0,8 g	0,4 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗