

APRÓSÜTEMÉNYEK

Tojás nélküli vaníliás hókifli

Tojás nélkül is készíthetünk finom, igazán omlós vaníliás hókiflit a Fibriya Péksütemény Rostmixszel.

Mennyiség: 20 darab | **278,2 kcal** | **2,5 g felszívódó szénhidrát** | **14,9 g Rost** | **5,6 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 100 g Fibriya Péksütemény Rostmix
- 100 g darált mandula
- 100 g hideg vaj
- 50 g Fibriya cukorhelyettesítő
- 30 g Fibriya vaníliás eritrit
- 150 g joghurt

A forgatáshoz:

- Por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A hideg vajat elmorzsoljuk a Péksütemény Rostmixszel, majd hozzáadjuk a darált mandulát, a cukorhelyettesítőt és a vaníliás eritritet.
2. Végül a joghurttal összegyúrjuk a tésztát, kifliket formázunk belőle, és sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük.
3. 175 °C-ra előmelegített sütőben 25 percig sütjük.
4. Még melegen megforgatjuk por eritritben.

Melegen a kiflik még puhák, de ahogy kihűlnek, megszilárdulnak, és finom, omlós hókiflik lesznek belőlük. ❤️

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 hókifli
Energia	278,2 kcal	77,9 kcal
Energia	1150,5 kJ	322,2 kJ
Zsír	24,0 g	6,7 g
– amelyből telített zsírsavak	10,6 g	3,0 g
Szénhidrát	21,8 g	6,1 g
– amelyből cukrok	2,3 g	0,6 g
– amelyből poliolok	19,4 g	5,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,5 g	0,7 g
Rost	14,9 g	4,2 g
Fehérje	5,6 g	1,6 g
Só	1,0 g	0,3 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗