

FÁNKOK ÉS KUGLÓFOK

Farsangi fánk

Könnyű, puha fánk, amely farsangra is tökéletes választás.

Mennyiség: 3 darab

170,5
kcal

0,8 g felszívódó szénhidrát

14,8 g Rost

7,0 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 2 db M-es tojás
- 5 g olívaolaj
- 30 g tej
- 30 g eritrit
- 1 kk Fibriya sütőpor
- 35 g Fibriya Univerzális Rostmix

A sütéshez:

- zsír a sütéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, az olívaolajat, a tejet és az eritritet összekeverjük, majd hozzáadjuk a Fibriya sütőport.
2. Végül belekeverjük a Fibriya Univerzális Rostmixet, és összegyúrjuk.
3. Kinyújtjuk, kiszaggatjuk, majd forró zsírba tesszük.
4. Kis fokozaton, fedő alatt mindkét oldalát aranybarnára sütjük.
5. Sütés közben szépen meg fog nőni, ezért ne tegyük túl szorosan a serpenyőbe.
6. A kész fánkot ízlés szerint Fibriya poreritrittel vagy cukormentes lekvárral tálalhatjuk. 😊

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 fánk
Energia	170,5 kcal	128,5 kcal
Energia	707,6 kJ	533,0 kJ
Zsír	12,2 g	9,2 g
– amelyből telített zsírsavak	3,1 g	2,3 g
Szénhidrát	14,1 g	10,6 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,6 g
– amelyből poliolok	13,3 g	10,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	0,6 g
Rost	14,8 g	11,1 g
Fehérje	7,0 g	5,3 g
Só	0,2 g	0,2 g

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