



Karácsonyi gyümölcskenyér Fibriya Natúr piskóta rostmixből

Fibriya Natúr piskóta Rostmixből készülő karácsonyi gyümölcskenyér aszalt gyümölcsökkel és mézeskalács-fűszerkeverékkel. A kihűlt sütemény tetejére étcsokoládés máz kerül.

Mennyiség: 10 szelet gyümölcskenyér

236,0
kcal

15,1 g felszívódó szénhidrát

10,5 g Rost

7,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Piskóta:

- 4 tojás (M)
- 10 ml olívaolaj vagy vaj
- 50 g Fibriya piskóta Rostmix
- 60 g Fibriya Balance Édesítő Mix
- 1 teáskanál mézeskalács-fűszerkeverék
- 80 g cukormentes aszalt gyümölcs (bármilyen megfelel, vegyesen is készítheted)

A tetejére, a csokimázhoz:

- 100 g étcsoki
- 1 evőkanál vaj vagy olívaolaj
- 50 ml mandulatej (vagy bármilyen más tej/tejalternatíva)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A piskótatészta összeállítása

1. Keverd össze a tojásokat (nem szükséges tojáshabot felverni), a vajat, az édesítőt és az aszalt gyümölcsöket.
2. Adagold hozzá a rostkeveréket, és dolgozd bele a masszába.
3. Öntsd a tésztát szilikon cipőformába.

Sütés

1. Süsd előmelegített, 170 °C-os sütőben 25–30 percig. Tűpróba ajánlott.

Csokimáz készítése és a piskóta bevonása

1. A kihűlt piskótát fordítsd ki a formából, majd csurgasd le a csokimázzal.
2. A mázhoz gőz fölött olvaszd fel a csokit, és keverd hozzá a vajat és a tejet.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	236,0 kcal	137,6 kcal
Energia	982,2 kJ	572,8 kJ
Zsír	14,1 g	8,2 g
– amelyből telített zsírsavak	7,3 g	4,3 g
Szénhidrát	23,9 g	13,9 g
– amelyből cukrok	12,2 g	7,1 g
– amelyből poliolok	8,8 g	5,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	15,1 g	8,8 g
Rost	10,5 g	6,1 g
Fehérje	7,6 g	4,4 g
Só	0,6 g	0,4 g

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