

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Mézes rubinszelet

Különleges mézes sütemény lágy, kókuszos túrókrémmel és vörös, rubinszínű zselérétteggel. Egyszerűen elkészíthető, mutatós desszert bármilyen alkalomra.

Mennyiség: 8-10 szelet	72,4 kcal	1,1 g felszívódó szénhidrát	8,1 g Rost	4,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 2 tojás
- 30 g joghurt
- 50 ml víz
- 15 g vaj
- 1 teáskanál citromlé
- 1 teáskanál folyékony édesítő (számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 6 g sütőpor
- 65 g Fibriya édes-fűszeres sütemény

Krém:

- 150 g túró
- 30 g Fibriya kókuszos desszertpor
- 2 g xantán
- 150 ml víz
- 1 evőkanál folyékony édesítő (számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)

Zseléréteg:

- 150 ml víz
- 1 teáskanál folyékony édesítő (számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 26 g Fibriya vörös szőlő ízű desszertpor

Nyújtáshoz:

- Kevés édes-fűszeres rostmix a nyújtáshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tészta hozzávalóit villával összedolgozzuk. Egy szilikonos nyújtófelületre kevés édes-fűszeres rostmixet szórunk, majd ezen kinyújtjuk a tésztát. A kinyújtott lapot sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, és előmelegített sütőben, 180 fokon, hagyományos sütési módban, körülbelül 15 perc alatt készre sütjük. Ezután hagyjuk teljesen kihűlni.
2. Amíg a tésztalap hűl, elkészítjük a krémet.
3. A krém elkészítése nagyon egyszerű: minden hozzávalót egy tálkába teszünk, kézi habverővel simára keverjük, majd félretesszük.
4. A mézeslapot négy egyenlő részre vágjuk. A krémet három egyenlő részre osztjuk, majd az első lapra rákenjük az egyharmadát. Rátesszük a második lapot, erre is krém kerül, majd következik a harmadik lap és a maradék krém. Végül befedjük a negyedik mézeslappal.
5. Ezután elkészítjük a tetejére a zselét. A vizet, az édesítőt és a vörös szőlő ízű desszertport elektromos habverővel felverjük. Ha túl sűrű, kevés vízzel hígíthatjuk. Nekem a színe így tökéletes lett, ezért nem is tettem hozzá ételfestéket.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	72,4 kcal	58,6 kcal
Energia	301,8 kJ	244,1 kJ
Zsír	3,8 g	3,1 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	1,5 g
Szénhidrát	6,5 g	5,3 g
– amelyből cukrok	0,8 g	0,7 g
– amelyből poliolok	5,4 g	4,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,9 g
Rost	8,1 g	6,6 g
Fehérje	4,3 g	3,5 g
Só	0,4 g	0,3 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗