



Low carb almás batyu lisztmentesen

Ez a low carb almás batyu lisztmentes sütemény, amelynek tésztája Fibriya Univerzális Rostmixből készül. Az almás töltelék cukormentes lekvár és fahéj egészsíti ki, a könnyen formázható tésztából pedig sütés közben is alakjukat tartó batyuk készülnek.

Mennyiség: 6 darab almás batyu

89,2
kcal

5,7 g felszívódó szénhidrát

9,1 g Rost

3,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 3 tojás
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 60 g Fibriya Eritrit
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla eritrit
- 50 ml tej
- 10 g olívaolaj vagy puha vaj
- 60 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 2 alma
- 50 g cukormentes lekvár (például barack)
- 1 tk fahéj
- Porcukor helyett 20 g Fibriya por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást az olajjal vagy vajjal, a vaníliával, tejjel, sütőporral és édesítővel.
2. Add hozzá a rostmixet, majd dolgozd simára a tésztát. Hagyd pihenni pár percig, hogy besűrűsödjön.
3. Nyújtsd vékonyra a tésztát.
4. Tegyel a közepére cukormentes lekvárt, fahéjat és almakarikákat, majd csomagold batyuba.
5. Kend meg a tetejét tojással, és ha szeretnéd, szórd meg aprított dióval vagy mandulával.
6. Süsd 180 fokon, légkeverés nélkül körülbelül 30 percig, amíg szép aranyszínűt kap.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 almás batyu
Energia	89,2 kcal	109,9 kcal
Energia	372,7 kJ	459,4 kJ
Zsír	3,7 g	4,5 g
– amelyből telített zsírsavak	1,5 g	1,8 g
Szénhidrát	17,7 g	21,8 g
– amelyből cukrok	5,0 g	6,2 g
– amelyből poliolok	11,9 g	14,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,7 g	7,1 g
Rost	9,1 g	11,2 g
Fehérje	3,8 g	4,6 g
Só	0,1 g	0,1 g