



LOW-CARB FŐÉTELEK

SÓS VENDÉGVÁRÓK

# Szénhidrátcsökkentett spenótos-sajtos tekercs

Ez a szénhidrátcsökkentett spenótos-sajtos tekercs hagyományos liszt helyett Fibriya Univerzális rostmixből készül. A tésztát friss spenóttal és gorgonzola vagy camembert sajttal töltjük, majd csigákra vágva sütjük meg.

Mennyiség: 8 darab spenótos-sajtos csiga

204,5  
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

12,1 g Rost

10,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

## Hozzávalók

### Hozzávalók a tésztához:

- 3 db tojás (M-es méret)
- 50 ml víz
- 15 g olívaolaj vagy olvasztott vaj
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 60 g Fibriya Univerzális rostmix

### Hozzávalók a töltelékhez:

- 150 g gorgonzola vagy camembert sajt
- 2 nagy marék friss spenótlevél
- 1 db tojássárgája a felület kenéséhez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

## Elkészítés

### Elkészítés lépésről lépésre

1. Nedves alap kikeverése: A tojások, a víz, az olívaolaj (vagy vaj), a só és a sütőpor alapos, csomómentes összekeverése egy táliban.
2. A rostmix hozzáadása: A kimért rostkeverék hozzáadása a nedves alaphoz, majd a massa gyors és egyenletes eldolgozása.
3. Pihentetés: A tészta 5 perces pihentetése szobahőmérsékleten, hogy a rostok megduzzadjanak és a tészta elérje a nyújtható állagot.
4. Nyújtás: A tészta kinyújtása egy kevés rostkeverékkel vékonyan meghintett munkafelületen, egyenletes téglalap formára.
5. Töltés és formázás: A kinyújtott tészta beborítása a megmosott friss spenótlevelekkel és a darabokra vágott sajttal. A tészta szoros feltekerése rúddá.
6. Szeletelés: A rúd ujjnyi vastag szeletekre (csigákra) vágása. A szeletek elhelyezése sütőpapírral bélelt tepsin vagy muffinformában, majd a tetejük megkenése a tojássárgájával.
7. Sütés: Sütés 180 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütési módban (légkeverés nélkül), 35 percig.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 spenótos-sajtos csiga |
|-------------------------------|------------|-------------------------|
| Energia                       | 204,5 kcal | 132,4 kcal              |
| Energia                       | 849,5 kJ   | 550,0 kJ                |
| Zsír                          | 15,0 g     | 9,7 g                   |
| – amelyből telített zsírsavak | 6,7 g      | 4,4 g                   |
| Szénhidrát                    | 0,3 g      | 0,2 g                   |
| – amelyből cukrok             | 0,2 g      | 0,2 g                   |
| – amelyből poliolok           | 0,0 g      | 0,0 g                   |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 0,3 g      | 0,2 g                   |
| Rost                          | 12,1 g     | 7,8 g                   |
| Fehérje                       | 10,9 g     | 7,1 g                   |
| Só                            | 1,9 g      | 1,2 g                   |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)