

Tojásmentes Bounty ízű csiga

Ez a tojásmentes, Bounty ízvilágú csiga kókuszos-kakaós töltelékkel, Fibriya Péksütemény Rostmixből készül. A megsült csigák tetejére porcukor-helyettesítő vagy olvasztott étcsokoládé kerülhet.

Mennyiség: Kb. 10 db csiga

161,2
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

16,9 g Rost

3,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 110 g Fibriya Péksütemény Rostmix
- 140 g víz (növényi tej is használható, de vízzel alacsonyabb a kalóriatartalom)
- 50 g olvasztott kókuszolaj
- 1,5–2 evőkanál Fibriya Balance Édesítő Mix (ízlés szerint)
- 35 g arany lenmagliszt + 140 g langyos víz (előzőleg elkeverve)

A töltelékhez:

- 3 púpozott evőkanál cukormentes kakaópor
- 20 g kókuszreszelék
- 2 evőkanál Fibriya Balance Édesítő Mix (ízlés szerint)
- 70 g víz

A tetejére:

- Fibriya Por Eritrit – porcukor helyettesítő
- olvasztott étcsokoládé

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd el az arany lenmaglisztet a langyos vízzel, majd add hozzá a kókuszolajat, a fennmaradó vizet és az édesítőt. Ezután dolgozd össze alaposan a Fibriya Péksütemény Rostkeverékkel, amíg homogén tésztát kapsz.
2. Keverd össze a kakaóport, a vizet és az édesítőt, majd a végén add hozzá a kókuszreszeléket.
3. Szórj bambuszrostot vagy Fibriya rostmixet a munkafelületre, és nyújtsd ki a tésztát vékony, téglalap alakúra (kb. 35–40×50 cm). Kend meg a töltelékkel, szórd meg kókuszreszelékkel, majd a rövidebb oldalától kezdve szorosan tekerd fel. A tekercset vágd 2–3 cm vastag szeletekre.

Sütés

1. A csigákat helyezd sütőpapírral bélelt tepsibe, és 170 °C-ra előmelegített sütőben, légkeveréses fokozaton süsd kb. 25 percig.

Tálalás

1. Hűlés után szórd meg porcukor-helyettesítővel, vagy csorgass rá olvasztott étcsokoládét.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 csiga
Energia	161,2 kcal	103,8 kcal
Energia	672,2 kJ	432,9 kJ
Zsír	12,0 g	7,7 g
– amelyből telített zsírsavak	9,6 g	6,2 g
Szénhidrát	7,4 g	4,8 g
– amelyből cukrok	0,5 g	0,3 g
– amelyből poliolok	6,0 g	3,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	0,9 g
Rost	16,9 g	10,9 g
Fehérje	3,6 g	2,3 g
Só	0,9 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)