

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Zabrostos piskótatekercs

Szerintem a legfinomabb 😋

Mennyiség: 12 szelet	287,4 kcal	0,8 g felszívódó szénhidrát	5,0 g Rost	6,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Piskóta:

- 6 db M-es tojás
- 1 evőkanál víz
- 1 evőkanál folyékony édesítő (közelítő számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)
- Csipet só
- 25 g Fibriya Zabrost
- 7 g Fibriya útifűmaghéj
- 10 g sütőpor

Krém:

- 200 g vaj
- 80–100 g tejföl
- 15 g Fibriya Kakaórost
- 60–70 g Fibriya 1:4 édesítő

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Piskóta

1. Válaszd szét a tojásokat. A fehérjét egy csipet sóval verd kemény habbá. A sárgájához add az édesítőt és a vizet. Kézi habverővel keverd össze, majd add hozzá a száraz hozzávalókat. Majd apránként óvatosan hozzáadjuk a felvert tojásfehérjét.
2. A tepsibe sütőpapírt teszünk, ebbe simítjuk el a tésztát. Légkeverésen 175 fokon 20 percig sütjük.

Krém

1. A vajat édesítővel, tejföllel és a kakaórosttal összekeverjük. A háromnegyed részével megtöltjük a piskótát, feltekerjük és a többi krémet a rolád tetejére kenjük, majd villával hullámokat csíkozunk bele.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	287,4 kcal	184,9 kcal
Energia	1185,1 kJ	762,7 kJ
Zsír	27,5 g	17,7 g
– amelyből telített zsírsavak	15,9 g	10,2 g
Szénhidrát	8,8 g	5,7 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,4 g
– amelyből poliolok	8,0 g	5,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	0,5 g
Rost	5,0 g	3,2 g
Fehérje	6,6 g	4,2 g
Só	0,4 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗