



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Kókuszos és diós csiga

Van, hogy a családban mindenki mást szeretne... 😊 Szerencsére egy jó csigatésztát szinte bármivel megtölthetünk! Kókuszos, diós, vaníliás vagy akár más kedvenc töltelékkel is készülhet – a végeredmény így is garantáltan sikert arat otthon. 😋

Mennyiség: 8-10 csiga

280,5
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

11,4 g Rost

9,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 3 tojás (L méretű, kisebbekből 4 db)
- 25 g olvasztott vaj vagy kókuszolaj
- 50 ml tej
- 2 tk Fibriya foszfát- és keményítőmentes sütőpor
- 1 tk Fibriya Méz ízű eritrit
- 40 g Fibriya 1:4 édesítő
- 70 g Fibriya Univerzális Rostmix + kb. 10 g a nyújtáshoz

A töltelékhez:

- 3 tojás
- 2–3 ek Fibriya 1:4 édesítő
- 1 tk vaníliás eritrit
- 100 g darált dió
- 100 g kókuszreszelék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tésztához

1. Keverd össze a tojásokat, az olvasztott vajat vagy kókuszolajat, a tejet, a sütőport és az édesítőket, majd add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet. Dolgozd össze, majd hagyd 2–3 percig pihenni, hogy a rostok felszívják a nedvességet, és a tészta jól nyújtható legyen. Enyhén rostmixezett felületen nyújtsd ki.

A töltelékhez

1. Válaszd szét a tojásokat. A tojásfehérjét verd kemény habbá, a tojássárgáját keverd ki a Fibriya 1:4 édesítővel és a vaníliás eritrittel. Oszd kétfelé, az egyik felébe keverd a darált diót, a másikba a kókuszreszeléket, majd óvatosan forgasd bele a tojáshab felét-felét. Kend meg a kinyújtott tésztát a töltelékekkel, tekerd fel, majd vágd 2–3 cm-es darabokra. Helyezd sütőpapíros tepsire, és kend meg tojásfehérjével. 180 °C-on, légkeverés nélkül kb. 35 perc alatt süsd készre.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 csiga
Energia	280,5 kcal	220,9 kcal
Energia	1160,0 kJ	913,5 kJ
Zsír	23,8 g	18,7 g
– amelyből telített zsírsavak	11,4 g	9,0 g
Szénhidrát	10,9 g	8,6 g
– amelyből cukrok	1,7 g	1,3 g
– amelyből poliolok	9,1 g	7,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	1,4 g
Rost	11,4 g	9,0 g
Fehérje	9,1 g	7,2 g
Só	0,2 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)