



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Piskótatekercs Fibriya Univerzális Rostmixből

Low carb–keto piskótatekercs Fibriya Univerzális rostkeverékből házi, hozzáadott cukortól mentes eperlekvárral.

Mennyiség: 1 rúd

87,0
kcal

3,6 g felszívódó szénhidrát

4,5 g Rost

3,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a piskótához:

- 4 tojás
- 150 g konzerves kókusztej (vagy natúr joghurt)
- 10 g Fibriya sütőpor
- 60 g Fibriya eritrit
- 25 g Fibriya Univerzális Rostmix

Hozzávalók az epres töltelékhez:

- 300 g fagyasztott eper
- 100 ml víz
- 40 g Fibriya eritrit
- ½ tk Fibriya Zselésítő

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Üsd a tojásokat egy keverőtálba, majd add hozzá a sütőport, a kókusztejet vagy natúr joghurtot és az eritritet. Keverd simára.
2. Végül add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, és dolgozd teljesen csomómentesre a masszát.
3. Öntsd egy sütőpapírral bélelt, nagy méretű sütőtepsibe, majd spatulával simítsd el úgy, hogy a massa vékony, egyenletes rétegben a tepsis teljes felületét befedje.
4. 180 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, légkeverés nélkül süsd körülbelül 20 percig.
5. A kész piskótát hagyd teljesen kihűlni.

Ketogén diétás eperlekvár édesítővel

1. Tedd az epret a vízzel egy lábasba, majd főzd addig, amíg a gyümölcs teljesen megpuhul és az eperszemek szétesnek.
2. Add hozzá az eritritet, majd a Fibriya Zselésítőt vékonyan, egyenletesen hintsd el a gyümölcs felszínén. Gyors mozdulatokkal keverd simára, majd vedd le a tűzről.
3. Hagyd teljesen kihűlni. A töltelék hűlés közben tovább sűrűsödik.
4. A teljesen kihűlt piskótalapon oszlasd el egyenletesen a szintén kihűlt epres töltelékét.
5. Ezután óvatosan, de határozottan tekerd fel a piskótát.
6. Tálalás előtt a tetejét kevés olvasztott étcsokoládéval megcsurgathatod, és liofilizált málnával díszítheted.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 rúd
Energia	87,0 kcal	772,0 kcal
Energia	360,9 kJ	3201,2 kJ
Zsír	5,8 g	51,3 g
– amelyből telített zsírsavak	3,8 g	33,6 g
Szénhidrát	14,9 g	131,8 g
– amelyből cukrok	2,0 g	17,6 g
– amelyből poliolok	11,3 g	100,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,6 g	31,8 g
Rost	4,5 g	40,0 g
Fehérje	3,6 g	32,1 g
Só	0,1 g	0,9 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗