

Kürtőskalács

Ízvilágában kellemesen emlékeztet a hagyományos kürtőskalácsra. 😍 Ha szereted ezt a finomságot, mindenképpen próbáld ki Fibriya rostmixekkel készült változatban is!

Mennyiség: 4 darab

225,8
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

18,6 g Rost

7,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 4 tojás
- 45 g Fibriya Eritrit
- 40 g olvasztott vaj
- 60 g görög joghurt
- 100 g Fibriya Péksütemény Rostmix
- 20 g Fibriya Univerzális Rostmix

A diós bevonathoz:

- Darált dió
- Édesítőszer ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, az édesítőt, az olvasztott vaját és a görög joghurtot alaposan keverd össze, majd add hozzá a kétféle rostmixet.
2. Gyúrd össze a tésztát, és hagyd néhány percre pihenni.
3. Enyhén megszórt felületen nyújtsd ki, majd vágj belőle hosszú csíkokat.
4. Egy rudat vagy hengert vonj be alufóliával, vékonyan vajazz meg, majd tekerd rá spirálisan a tésztacsíkokat.
5. Előmelegített sütőben, 175 °C-on süsd körülbelül 25 percig.
6. Ha elkészült, még melegen vékonyan kend meg olvasztott vajjal, majd forgasd meg a darált dió és az édesítőszer keverékében.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kürtőskalács
Energia	225,8 kcal	292,4 kcal
Energia	935,8 kJ	1211,8 kJ
Zsír	17,4 g	22,6 g
– amelyből telített zsírsavak	7,2 g	9,3 g
Szénhidrát	11,0 g	14,3 g
– amelyből cukrok	0,8 g	1,1 g
– amelyből poliolok	10,1 g	13,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	1,3 g
Rost	18,6 g	24,1 g
Fehérje	7,1 g	9,2 g
Só	1,2 g	1,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)