



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Diós-lekváros kosárcák

Egy igazi retró klasszikus Fibriya-módra. 😊 Vajas, mandulás tésztakosárcák cukormentes lekvárral és diós töltelékkel – muffin formában is tökéletesen elkészíthetők.

Mennyiség: 15 kosárka

306,1 kcal

3,7 g felszívódó szénhidrát

9,5 g Rost

8,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 2 tojás
- 100 ml cukormentes mandulatej
- 2 ek Fibriya Balance édesítő mix
- 80 g olvasztott vaj
- 90 g Fibriya Péksütemény rostmix
- 50 g darált mandula

Töltelék:

- 130 g cukormentes lekvár
- 200 g darált dió
- 40 g Fibriya Balance édesítő
- 3 tojásfehérje

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tészta hozzávalóit gyúrd össze, majd tedd körülbelül fél órára a hűtőbe, hogy a vajas tészta jól megdermedjen.
2. Ezután nyomkodd a tésztát a formákba, majd tedd vissza a hűtőbe, amíg elkészítet a tölteléket.
3. A darált diót keverd össze a 40 g Fibriya Balance édesítővel. A 3 tojásfehérjét verd kemény habbá, majd óvatosan forgasd a diós keverékhez.
4. A tésztába tegyél egy-egy kiskanál cukormentes lekvárt, majd kanalazd rá a diós tölteléket.
5. Előmelegített sütőben 170 °C-on süsd körülbelül 25 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kosárka
Energia	306,1 kcal	183,9 kcal
Energia	1264,8 kJ	759,7 kJ
Zsír	26,9 g	16,1 g
– amelyből telített zsírsavak	6,6 g	4,0 g
Szénhidrát	9,3 g	5,6 g
– amelyből cukrok	3,1 g	1,9 g
– amelyből poliolok	5,7 g	3,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,7 g	2,2 g
Rost	9,5 g	5,7 g
Fehérje	8,0 g	4,8 g
Só	0,6 g	0,4 g

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