



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Túrós lepény

Puha, túrós, citromos finomság, amit szénhidrátcsökkentett változatban is könnyedén elkészíthetsz. A Fibriya Péksütemény rostmixnek köszönhetően finom, jól formázható tésztát kapsz, a túrós töltelék pedig igazán ellenállhatatlanná teszi.

Mennyiség: 12-16 darab

179,0
kcal

1,9 g felszívódó szénhidrát

6,9 g Rost

9,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

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

A töltelékhez:

- 500 g túró
- 1 tojás
- 1 evőkanál tejföl
- ízlés szerint édesítőszer
- citromhéj vagy citromaroma

Az alsó lap megszórásához:

- 1 teáskanál Fibriya útifűmaghéj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A folyékony hozzávalókat keverd össze, majd egy szilikonlapát segítségével dolgozd össze a Fibriya Péksütemény rostmixet és a darált mandulát.
2. Tedd a tésztát a hűtőszekrénybe pihenni.
3. Ezután oszd két részre, és nyújts belőle két vékony lapot.
4. Az alsó lapot szórd meg a Fibriya útifűmaghéjjal.
5. A töltelék hozzávalóit keverd össze, majd simítsd az alsó lapra.
6. Fedd be a másik tésztalappal, és előmelegített sütőben, 175 °C-on süsd körülbelül 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darab
Energia	179,0 kcal	114,1 kcal
Energia	742,6 kJ	473,4 kJ
Zsír	13,1 g	8,3 g
– amelyből telített zsírsavak	6,2 g	4,0 g
Szénhidrát	5,3 g	3,4 g
– amelyből cukrok	1,9 g	1,2 g
– amelyből poliolok	3,3 g	2,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	1,2 g
Rost	6,9 g	4,4 g
Fehérje	9,6 g	6,1 g
Só	0,5 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)