

APRÓSÜTEMÉNYEK

Kakaós habkorongok mascarponekrémmel

Könnyű, kakaós habkorongok krémes mascarpone töltelékkel. Egyszerű, gyors és finom desszert.

Mennyiség: 4 darab

152,7 kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

9,3 g Rost

8,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A habkorongokhoz:

- 1 db tojás
- 1 evőkanál Bronz eritrit
- 8 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 2 g kakaórost
- 1 csipet sütőpor

A krémhez:

- 1 evőkanál mascarpone
- 1 teáskanál kakaópor
- 1 evőkanál Fibriya por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Válaszd szét a tojást.
2. A tojásfehérjét verd nagyon kemény habbá fél evőkanál Bronz eritrittel, a tojássárgáját pedig keverd alaposan össze a maradék fél evőkanál eritrittel.
3. Óvatosan forgasd össze a sárgáját a habbal, majd add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, a kakaórostot és a sütőport.
4. Töltsd habzsákba, majd sütőpapírral bélelt tepsire nyomj belőle köröket.
5. 170 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel süsd kb. 10 percig.
6. A krémhez keverd össze a mascarponét a kakaóporral és ízlés szerint édesítőszerrel, majd a kihűlt korongokat kettesével töltsd össze.

Babapiskóta: Kakaórost nélkül ugyanígy készítsd el, majd a masszát babapiskóta formájú csíkokban nyomd a sütőpapírra.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 habkorong
Energia	152,7 kcal	38,7 kcal
Energia	634,0 kJ	160,9 kJ
Zsír	10,8 g	2,7 g
– amelyből telített zsírsavak	5,4 g	1,4 g
Szénhidrát	24,6 g	6,2 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,2 g
– amelyből poliolok	23,5 g	6,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,3 g
Rost	9,3 g	2,4 g
Fehérje	8,1 g	2,1 g
Só	0,2 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)