



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Málnás-mandulás piskóta

Puha piskóta félig mandulaőrleményből, félig Fibriya vanília ízű piskóta rostmixből. A Fibriya rostmix segít abban, hogy jelentősen kevesebb mandulaőrleményre legyen szükséged a receptben, így jóval alacsonyabb lesz a süti kalóriatartalma és szénhidráttartalma is, mint a klasszikus mandulalisztes vagy mandulaőrleményes keto piskótáknak.

Mennyiség: 8 szelet

173,6
kcal

2,3 g felszívódó szénhidrát

7,8 g Rost

7,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 30 g vaj
- 4 tojás
- 40 g Fibriya Cukorhelyettesítő
- 1 tk Fibriya Méz ízű eritrit
- 2 tk fahéj (kihagyható, ha nem szereted)
- 1 tk Fibriya Sütőpor
- 50 g tej
- 50 g mandula
- 40 g (fél csomag) Fibriya Vanília ízű piskóta Rostmix
- 100 g fagyasztott málna

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze az összes hozzávalót a rostmix kivételével.
2. A végén keverd hozzá a piskóta rostmixet is.
3. Forgasd a masszába óvatosan a málnát.
4. Öntsd egy szilikonos cipósütő formába.
5. 170 fokon, légkeverés nélkül süsd 50 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	173,6 kcal	112,4 kcal
Energia	719,3 kJ	465,7 kJ
Zsír	13,0 g	8,4 g
– amelyből telített zsírsavak	4,5 g	2,9 g
Szénhidrát	10,6 g	6,9 g
– amelyből cukrok	1,9 g	1,2 g
– amelyből poliolok	8,3 g	5,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,3 g	1,5 g
Rost	7,8 g	5,1 g
Fehérje	7,9 g	5,1 g
Só	0,6 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)