



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Boci süti Fibriya vörösbárszony piskótával

Puha vörösbárszony piskóta krémes túrós foltokkal – egyszerű, mutatós és finom sütemény.

Mennyiség: 6 adag

127,9 kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

8,1 g Rost

10,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db M-es tojás
- 10 g puha vaj
- 15 ml víz
- 40 g Fibriya Vörösbárszony Piskóta Rostmix
- 40 g Fibriya Balance Édesítő Mix

A túrótöltelékhez:

- 125 g krémes túró
- 1 db tojás
- 2 evőkanál Fibriya Balance Édesítő
- 1 teáskanál Fibriya citromos eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat a puha vajjal, a vízzel és az édesítővel simára keverjük, majd hozzáadjuk a Fibriya Vörösbárszony Piskóta Rostmixet, és csomómentesre keverjük.
2. A masszát egy 17 cm-es tortaformába öntjük.
3. A túrót a tojással, az édesítővel és a citromos eritrittel kikeverjük, majd kisebb foltokban a piskótamassza tetejére kanalazzuk.
4. 175 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt megsütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	127,9 kcal	97,6 kcal
Energia	532,7 kJ	406,6 kJ
Zsír	7,2 g	5,5 g
– amelyből telített zsírsavak	3,0 g	2,3 g
Szénhidrát	14,3 g	10,9 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,9 g
– amelyből poliolok	12,7 g	9,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	1,2 g
Rost	8,1 g	6,2 g
Fehérje	10,0 g	7,6 g
Só	0,6 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)