



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Dupla csokis süteménybomba

Dupla csokis sütemény Fibriya Dupla csoki ízű piskóta rostmixből, mikróban elkészítve; sütőben is megsüthető.

Mennyiség: 12 darab

149,5
kcal

1,5 g felszívódó szénhidrát

11,4 g Rost

10,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

HOZZÁVALÓK 1

- 6 szabadtartású tojás
- 1 csipet só

TOVÁBBI HOZZÁVALÓK 2

- 30 ml mandulatej
- 80 g Fibriya Balance édesítőmix
- 20 g olvasztott, legelőn tartott tehenek tejéből készült vaj

TOVÁBBI HOZZÁVALÓK 3

- 85 g Fibriya Dupla csoki ízű piskóta rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés



(22 cm-es sütőformához)

👨‍🍳 krémes állagúra felverve

👨‍🍳 A tojássárgájás keverékhez adva, majd elkeverve

➡️ 👨‍🍳 ezt is hozzáadjuk, és elkeverjük. 🥄

Elkészítés

1. A 6 szabadtartású tojást 1 csipet sóval krémes állagúra felverjük.
2. A tojássárgájás keverékhez adjuk a 30 ml mandulatejet, a 80 g Fibriya Süssmix Balance édesítőmixet és a 20 g olvasztott, legelőn tartott tehenek tejéből készült vaját, majd elkeverjük.
3. Végül a 85 g Fibriya Dupla csoki ízű piskóta rostmixet is hozzáadjuk, és elkeverjük.
4. Én a tésztát egy szilikon kuglófformába öntöttem, de bármilyen, legfeljebb 22 cm átmérőjű formát használhatsz. Mikróban természetesen csak szilikon sütőformát használj.
5. Ezután választhatsz: melegítsd elő a sütőt 170 °C-ra, alsó-felső sütésre, és süsd 25 percig.
6. Vagy ahogy én készítettem: tedd 5 percre a mikróba, 600 wattra állítva. Ne jusson eszedbe megnövelni a percek számát, mert úgy gondolsz, hogy a sütemény még nem sült át: kihűlés után tökéletes lesz. Ha tovább hagyod bent, kiszáradhat. Hagyd teljesen kihűlni. Jó étvágyat!

A süteményt bevonhatod csokoládéval, vagy szórhatsz rá csokidarabkákat – én például így tettem. Vagy vágd egyforma darabokra, vágd ketté keresztben, és töltsd meg tejszínhabbal, mascarponekrémrel vagy bármivel, amit szeretnél. Én a sütemény felét egy adag tejszínhabbal ettem, a másik felét pedig mascarponekrémrel töltöttem meg. Nagyon-nagyon finom.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	149,5 kcal	71,7 kcal
Energia	622,0 kJ	298,2 kJ
Zsír	8,9 g	4,3 g
– amelyből telített zsírsavak	3,4 g	1,6 g
Szénhidrát	13,4 g	6,4 g
– amelyből cukrok	0,4 g	0,2 g
– amelyből poliolok	11,8 g	5,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,5 g	0,7 g
Rost	11,4 g	5,5 g
Fehérje	10,2 g	4,9 g
Só	1,1 g	0,5 g

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