

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Sütőtökös babka

Szezonális desszert, melyet a fűszeres-selymes sütőtökkrém tesz különlegessé. Low-carb életmódba beilleszthető.

Mennyiség: 10 szelet | **155,8 kcal** | **3,0 g felszívódó szénhidrát** | **13,3 g Rost** | **5,5 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 4 egész tojás
- Csipet só
- 60 g 10%-os görög joghurt
- 40 g olvasztott vaj
- 30 g 1:4 édesítő
- 80 g Fibriya péksütemény rostmix
- 30 g Fibriya univerzális rostmix

Sütőtök krém:

- 200 g sült sütőtök megtisztítva
- 30 g bronz eritrit
- 20 g puha vaj
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 teáskanál őrölt gyömbér
- 1 teáskanál őrölt szerecsendió

Tetejére:

- 1 tojás kenéshez
- 2 g mandulaforgács szóráshoz

A nyújtáshoz:

- Bambuszrostliszt a nyújtáshoz, szükség esetén

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tésztához a 4 tojást, a görög joghurtot, a 40 g olvasztott vajat és a 30 g 1:4 édesítőt habosra keverjük. Hozzáadjuk a csipet sót, a 80 g péksütemény-rostmixet és a 30 g univerzális rostmixet. Pár percig pihentetjük, majd szükség esetén bambuszrostliszttel megszórt felületen téglalap alakúra nyújtjuk.
2. A nyújtáshoz szükség esetén bambuszrostlisztet lehet használni.
3. A sütőben megsütött, megtisztított sütőtököt villával összetörjük és a vajjal, bronz eritrittel és a fűszerekkel elkeverjük. Egyenletesen megkenjük vele a kinyújtott tésztát, majd feltekerjük, mint a bejglit. Egyik végét picit összenyomjuk, ezután egy éles késsel hosszában félbevágjuk. Fonás után formába igazítjuk. Tetejét megkenjük a felvert tojással, megszórjuk mandulaforgáccsal.
4. Sütés: előmelegített sütőben, légkeverés nélkül, 170 fokon kb. 50 perc.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	155,8 kcal	116,7 kcal
Energia	646,8 kJ	484,5 kJ
Zsír	10,7 g	8,0 g
– amelyből telített zsírsavak	5,6 g	4,2 g
Szénhidrát	10,8 g	8,1 g
– amelyből cukrok	2,1 g	1,6 g
– amelyből poliolok	7,8 g	5,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,0 g	2,2 g
Rost	13,3 g	10,0 g
Fehérje	5,5 g	4,1 g
Só	0,8 g	0,6 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗