



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

DIÓS BÚRKIFLI

Sok-sok diós töltelék, kevés tészta – pontosan úgy, ahogy én szeretem. ❤️
Egy régi kedvenc low carb változatban, ami egyszerűen ellenállhatatlan.

Mennyiség: 4 darab

377,4
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

10,4 g Rost

10,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 2 tojás
- 60 g crème fraîche (30 g tejföl + 30 g tejszín)
- 20 g olívaolaj
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 2 tojásfehérje
- Kb. 4 evőkanál Fibriya Balance édesítő mix
- 150–180 g darált dió
- Kevés citromhéj
- Fibriya Bronze eritrit

A tetejére:

- 1 tojássárgája
- 20 g Tört dió
- 1 ek Bronze eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, a crème fraîche-t és az olívaolajat, majd gyúrd hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet.
2. Pihentesd néhány percig, majd két sütőpapír között nyújtsd nagyon vékonyra.
3. Vágd 4 részre, így 4 nagyobb négyzetet kapsz.
4. A töltelékhez verd fel a tojásfehérjéket, majd add hozzá az édesítő mixet, a darált diót és a citromhéjat, végül ízesítsd Fibriya Bronze eritrittel.
5. Kanalazd a tölteléket a tésztára, tekerd fel, majd hajtsd meg.
6. Kend meg tojássárgájával, szórd meg tört dióval és kevés Fibriya Bronze eritrittel.
7. 160 °C-on süsd kb. 55 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 búrkifli
Energia	377,4 kcal	518,9 kcal
Energia	1559,0 kJ	2143,6 kJ
Zsír	34,3 g	47,2 g
– amelyből telített zsírsavak	5,7 g	7,9 g
Szénhidrát	11,0 g	15,1 g
– amelyből cukrok	1,6 g	2,2 g
– amelyből poliolok	9,2 g	12,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	2,4 g
Rost	10,4 g	14,3 g
Fehérje	10,2 g	14,0 g
Só	0,1 g	0,2 g

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