



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Mascarpone krémes piskótatekercs ribizlivel

Mascarpone krémmel és fagyasztott gyümölccsel készült piskótatekercs Fibriya Univerzális Rostmixből.

Mennyiség: 1 tekercs

198,8 kcal

3,9 g felszívódó szénhidrát

5,3 g Rost

5,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a piskótához (sütőtepsi méret):

- 4 tojás
- 150 g konzerves kókusztej (vagy natúr joghurt)
- 10 g Fibriya sütőpor
- 40 g Fibriya Balance édesítő
- - 25 g Fibriya Univerzális Rostmix

Hozzávalók a mascarpone krémhez:

- 250 g mascarpone
- 60 g Fibriya Balance édesítő
- 2 teáskanál Fibriya Naracs ízű eritrit
- 150 g ribizli vagy más fagyasztott bogyós gyümölcs

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat a tejjel, sütőporral, édesítővel. Nem kell tojáshabot felverned, egyben mehet bele a tojás! Végül keverd hozzá a rostmixet. Öntsd sütőpapírral bélelt tepsibe.
2. 180 fokon süsd 20 percig (légkeverés nélkül).

Gyümölcsös mascarpone krém

1. A mascarponét keverd össze a narancsos eritrittel és Balance mix édesítővel.
2. A kihűlt piskótát kend meg a mascarpone krémmel, szórd meg a ribizlivel vagy más gyümölccsel, és tekerd fel.
3. A díszítéshez használhatsz egyszerűen por eritritet a tekercs tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 tekercs
Energia	198,8 kcal	1775,7 kcal
Energia	821,6 kJ	7337,0 kJ
Zsír	17,0 g	152,1 g
– amelyből telített zsírsavak	11,3 g	101,0 g
Szénhidrát	14,2 g	127,2 g
– amelyből cukrok	2,7 g	24,2 g
– amelyből poliolok	10,4 g	92,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,9 g	34,4 g
Rost	5,3 g	47,3 g
Fehérje	5,5 g	49,1 g
Só	0,1 g	1,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)