

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Fahéjas kelt tekercs

Fahéjas kelt csigák krémsajtos, tejszínes krémmel a tetején.

Mennyiség: 12 csiga | 250,8 kcal | 1,9 g felszívódó szénhidrát | 17,3 g Rost | 5,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta

- porélesztő
- langyos kókusztej
- 6 tojás
- 1 csipet só
- 4 evőkanál barna eritrit
- 30 g olívaolaj
- 20 g olvasztott vaj
- 200 g Fibriya univerzális rostmix
- 1 tasak sütőpor (12 g)
- vaníliapaszta, reszelt bio citromhéj ízlés szerint

Nyújtáshoz

- bambuszrost a nyújtáshoz

Sajtos-tejszínes bevonat

- 2 dl tejszín
- 100 g natúr krémsajt
- Dia Wellness porcukor ízlés szerint

A tepsi kikenéséhez

- Vaj a tepsi kikenéséhez

Fahéjas töltelék

- Olvasztott vaj, eritrit és fahéj a töltelékhez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Porélesztőt langyos kókusztejben feloldjuk. Pihen egy kicsit.
2. Addig 6 tojást kikeverünk 1 csipet sóval, 4 evőkanál barna eritrittel.
3. 30 g olívaolajat és 20 g olvasztott vajat adunk hozzá.
4. Hozzáadjuk az élesztős keveréket a tojásokhoz.
5. Mehet hozzá fokozatosan 200 g Fibriya univerzális rostmix és 1 tasak sütőpor.
6. Vaníliapaszta, reszelt bio citromhéj is mehet bele, ízlés szerint.
7. Összegyúrjuk, cipót formálunk belőle, és langyos helyen kicsit pihen.
8. Kilisztezett (bambuszrost) felületen kinyújtjuk.
9. Olvasztott vajjal megkenjük, és mehet rá az eritrit és a fahéj keveréke.
10. Feltekerjük, és cérnával felvágjuk egyenlő darabokra.
11. A csigákat kivajazott tepsibe fektetjük, és 180 fokon 30 percig sütjük. Figyelni kell, hogy ne száradjanak ki!
12. Ez alatt 2 dl tejszínt felverünk, és 100 g natúr krémsajtot hozzákeverünk. Ízlés szerint Dia Wellness porcukorral édesítjük. A csigákat vastagon megkenjük a sajtos, édes krémmel.
13. Vissza a sütőbe, és amíg beszívja a krémet és kicsit megbarnul, sütjük tovább.

Jó sütögetést mindenkinek! 🫶

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 csiga
Energia	250,8 kcal	258,5 kcal
Energia	1037,2 kJ	1068,7 kJ
Zsír	20,6 g	21,2 g
– amelyből telített zsírsavak	11,3 g	11,7 g
Szénhidrát	9,3 g	9,6 g
– amelyből cukrok	1,4 g	1,4 g
– amelyből poliolok	7,4 g	7,6 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	1,9 g
Rost	17,3 g	17,8 g
Fehérje	5,1 g	5,2 g
Só	0,2 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗