



#### SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

## Keto zserbó Fibriya Univerzális Rostkeverékből

Pont, mint az eredeti! 😊 Csak épp hihetetlenül alacsony szénhidráttartalommal! 💖 Szénhidrátcsökkentett zserbó rostban gazdagon.

Mennyiség: 20 szelet

306,2 kcal

2,7 g felszívódó szénhidrát

8,5 g Rost

7,1 g Fehérje

#### MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

#### A süteménylaphoz:

- 30 g vaj
- 3 tojás
- 5 g Fibriya sütőpor
- 50 g tej
- 50 g Fibriya eritrit
- 1 tk Fibriya méz ízű eritrit
- 60 g Fibriya Univerzális rostmix

#### A cukormentes diós töltelékhez:

- 200 g darált dió
- 200 g hozzáadott cukormentes narancslekvár
- 40 g Fibriya por eritrit

#### A csokimázhoz:

- 100 g hozzáadott cukortól mentes étcsoki
- 2 evőkanál olívaolaj

#### LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. A süteménylap tésztájához keverj össze mindent a rostmix kivételével. A vajat folyékony állagúra olvasztva add hozzá.
2. A rostmixet a végén add hozzá, és dolgozd össze a tésztát.
3. A tésztát fóliával lefedve tedd hűtőbe 15 percre. (Hosszabb idő is lehet, nem muszáj sietni.)
4. A tésztát oszd 3 egyenlő részre. Rostkeverékkel enyhén meghintett felületen nyújtsd ki a vékony süteménylapokat akkorára, amekkora formát használsz (24 cm-es tortaforma vagy hasonló méretarányú szögletes forma).
5. Készítsd el a tölteléket: keverd össze a diót, lekvárt és édesítőt.
6. Helyezd az egyik süteménylapot alulra, majd a töltelék felét oszlasd el rajta egyenletesen. Fedd be a következő réteg tésztával, és jöhet a töltelék másik fele, majd a tetejére is tészta.
7. Süsd sütőben alsó-felső sütési móddal, légkeverés nélkül, 180 fokon 20 percig.
8. Készítsd el a csokimázát: olvaszd fel az étcsokoládét gőz fölött vagy mikróban. Keverd simára az olajjal, majd egyenletesen csurgasd a készre sült, kihűlt zserbó tetejére.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 szelet   |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 306,2 kcal | 140,2 kcal |
| Energia                       | 1265,8 kJ  | 579,8 kJ   |
| Zsír                          | 26,9 g     | 12,3 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 6,6 g      | 3,0 g      |
| Szénhidrát                    | 19,9 g     | 9,1 g      |
| – amelyből cukrok             | 2,1 g      | 1,0 g      |
| – amelyből poliolok           | 17,2 g     | 7,9 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,7 g      | 1,2 g      |
| Rost                          | 8,5 g      | 3,9 g      |
| Fehérje                       | 7,1 g      | 3,3 g      |
| Só                            | 0,1 g      | 0,0 g      |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)