

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Fibriya piskótatekercs

Ez a piskótatekercs tökéletes példa arra, hogy milyen kevés Fibriya Universal Rostmixból is finom, könnyű süteményt készíthetünk.

Mennyiség: 10-12 szelet

130,8
kcal

3,7 g felszívódó szénhidrát

6,0 g Rost

5,6 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- 150 g konzerv kókusztej vagy natúr joghurt
- 10 g Fibriya sütőpor
- 60 g Fibriya eritrit
- 25 g Fibriya Universal Rostmix
- Ízlés szerint cukormentes lekvár

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat a kókusztejjel vagy joghurttal, a sütőporral és az eritrittel összekeverjük.
2. Hozzáadjuk a Fibriya Univerzális Rostmixot, és simára keverjük.
3. Sütőpapírral bélelt 30 × 35 cm-es tepsibe simítjuk, majd 180 °C-on, alsó-felső sütéssel 20 percig sütjük.
4. A kész piskótát még melegen, a sütőpapírral együtt feltekerjük, majd teljesen kihűtjük.
5. Kihűlés után cukormentes lekvárral megtöltjük és feltekerjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	130,8 kcal	61,6 kcal
Energia	542,6 kJ	255,5 kJ
Zsír	9,2 g	4,3 g
– amelyből telített zsírsavak	5,9 g	2,8 g
Szénhidrát	14,4 g	6,8 g
– amelyből cukrok	3,4 g	1,6 g
– amelyből poliolok	10,6 g	5,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,7 g	1,8 g
Rost	6,0 g	2,8 g
Fehérje	5,6 g	2,6 g
Só	0,2 g	0,1 g

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