



APRÓSÜTEMÉNYEK

Vörösbársny golyók

Gyors finomság az egész családnak.

Mennyiség: 18 db

246,4
kcal

5,3 g felszívódó szénhidrát

9,9 g Rost

7,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db tojás
- 10 gramm olivaolaj
- 25 gramm joghurt
- 3 teáskanál Fibriya 1:4 édesítő
- 44 gramm Fibriya vörösbársny piskóta rostmix
- 100 gramm mascarpone
- 1 evőkanál eperlekvár
- A forgatáshoz 3 evőkanál kókuszreszelék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat alaposan kikeverjük az olivaolajjal, a joghurttal és az édesítővel.
2. Ezután keverjük csak bele a vörösbársny rostmixet.
3. Szilikon formába töltjük, majd mikróban 3,5 perc alatt megsütjük.
4. Rácsra borítva hagyjuk kihűlni.
5. Összemorzsoljuk, összedolgozzuk a mascarponéval és a lekvárral.
6. Apró golyókat formálunk belőle, majd kókuszreszelékben megforgatjuk.
7. Hűtőben tároljuk.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 golyó
Energia	246,4 kcal	51,1 kcal
Energia	1021,6 kJ	211,7 kJ
Zsír	19,5 g	4,0 g
– amelyből telített zsírsavak	10,6 g	2,2 g
Szénhidrát	8,2 g	1,7 g
– amelyből cukrok	4,7 g	1,0 g
– amelyből poliolok	2,9 g	0,6 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,3 g	1,1 g
Rost	9,9 g	2,0 g
Fehérje	7,3 g	1,5 g
Só	0,8 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)