

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK FÁNKOK ÉS KUGLÓFOK

Kétszínű kuglóf és croissant

Kétszínű, túrós-élesztős tésztából készült fonott kuglóf és croissant. A teljes mennyiségből 1 kuglóf és 12 croissant készül.

Mennyiség: 1 db kuglóf, 12 db croissant | **138,9 kcal** | **2,8 g felszívódó szénhidrát** | **14,1 g Rost** | **10,0 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Közös tészta:

- 5 tojás
- 2 dl cukormentes mandulatej
- 250 g quark
- 225 g Lidl High Protein kókuszos quark
- 100 g túró
- 10 g Fibriya élesztő
- 1 teáskanál Fibriya Balance édesítő
- 100 g MM liszt
- 50 g Fibriya univerzális rostmix
- 30 g Fibriya zabrost
- 20 g Fibriya vegán sütőprotein
- Fibriya kakaórost (vagy sima kakaópor)

Kuglóf tölteléke:

- 3 evőkanál málnás csokikrém

Croissant tölteléke:

- 3 evőkanál cukormentes mogyoróvaj
- Bronz eritrit a mogyoróvaj megszórásához
- Őrölt fahéj a mogyoróvaj megszórásához

Kenéshez:

- Tojássárgája a kenéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Élesztőt langyos tejben megfuttattam.
2. Addig a tojásokat, túrókat, édesítőt botmixerrel összekevertem. Utána beleforgattam a fent felsorolt „liszteket” a felfuttatott élesztővel. Összegyúrtam, kettéosztottam. Az egyikbe Fibriya kakaórostot tettem, de sima kakaópor is lehet.
3. Mindkét tésztát kettévágtam.
4. Egy barnát és egy fehéret málnás csokikrémmel megkentem. Feltekertem és összefontam. Ezt kuglófformában sütöttem.
5. A másik feléből kinyújtva és egymásra téve a 2-féle tésztát – barna/fehér –, lett a croissant.
6. Mogyoróvajas és fahéjas töltelékkel feltekertem a háromszögekre vágott tésztát. Tojássárgájával megkentem.
7. 180 fokon kb. 40 percet sütöttem, légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	138,9 kcal	1905,4 kcal
Energia	575,5 kJ	7895,2 kJ
Zsír	6,7 g	91,2 g
– amelyből telített zsírsavak	2,5 g	34,8 g
Szénhidrát	4,6 g	63,0 g
– amelyből cukrok	1,7 g	24,0 g
– amelyből poliolok	1,8 g	25,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,8 g	37,9 g
Rost	14,1 g	192,9 g
Fehérje	10,0 g	136,9 g
Só	0,2 g	2,8 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗