



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Almás-mascarponés narancsos piskóta

Egy könnyű, illatos almás-mascarponés süti, amit a narancsos piskóta tesz igazán különlegessé. A fahéjas, zamatos almaréteg és a lágy mascarponés krém tökéletesen kiegészíti egymást. Egy egyszerű, mégis nagyon finom desszert, amit érdemes kipróbálni!

Mennyiség: 12-16 darab

156,8
kcal

5,9 g felszívódó szénhidrát

5,3 g Rost

3,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskótához:

- 6 db tojás (M)
- 20 g puha vaj
- 30 ml víz
- 80 g Fibriya Balance Édesítő Mix
- 80 g Fibriya Narancs ízű piskóta - Low carb keto rostmix

Az almás réteghez:

- 4–5 db alma
- kevés citromlé
- édesítőszer ízlés szerint
- fahéj
- 1 kk Fibriya zselésítő

A krémhez:

- 250 g mascarpone
- 200 g cukormentes habtejszín
- édesítőszer ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A piskótához keverd össze az összes hozzávalót, a Fibriya Narancs ízű piskóta rostmixet pedig a végén keverd bele. 170 °C-on süsd 25–30 percig.
2. Közben az almát hámozd meg és reszeld le. Kevés citromlével, édesítőszerrel és fahéjjal párold puhára, majd add hozzá a zselésítőt, sűrítsd be, és hagyd kihűlni.
3. A habtejszínt verd kemény habbá, keverd hozzá a mascarponét, majd ízlés szerint édesítsd.
4. A kihűlt piskótára kend rá az almás tölteléket, majd oszlasd el rajta a mascarponés krémet. A tetejét szórd meg egy kevés fahéjjal.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darab
Energia	156,8 kcal	175,2 kcal
Energia	650,5 kJ	726,5 kJ
Zsír	11,9 g	13,2 g
– amelyből telített zsírsavak	6,7 g	7,5 g
Szénhidrát	13,2 g	14,7 g
– amelyből cukrok	5,4 g	6,0 g
– amelyből poliolok	7,3 g	8,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,9 g	6,6 g
Rost	5,3 g	5,9 g
Fehérje	3,7 g	4,1 g
Só	0,3 g	0,4 g

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