

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Kalács

Fantasztikus illatot hagyott a konyhában! 😍

Mennyiség: 4 kalács | **307,4 kcal** | **3,7 g felszívódó szénhidrát** | **8,4 g Rost** | **11,6 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Száraz hozzávalók

- 150 g mandulaliszt
- 20 g zabrost
- 20 g Fibriya édes-fűszeres rostmix
- 12 g Fibriya sütőpor

Tojásos keverék és hab

- 3 tojás
- Csipet só
- 3 evőkanál bronz eritrit
- 1,5 dl tejszín
- 10 g olvasztott vaj
- 1 citrom reszelt héja

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A mandulalisztet, a zabrostot, a Fibriya édes-fűszeres rostmixet és a sütőport összekevertem egy tálban.
2. 3 tojást szétválasztottam. A fehérjét kemény habbá vertem csipet sóval.
3. A 3 sárgáját 3 evőkanál bronz eritrittel kikevertem, 1,5 dl tejszínt és 10 g olvasztott vajat, 1 citrom reszelt héját kevertem bele.
4. Beleforgattam a száraz hozzávalókat és a végén a felvert tojásfehérjét.
5. Szilikon formában 170 fokon, légkeverés nélkül 35 percet sütöttem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kalács
Energia	307,4 kcal	425,3 kcal
Energia	1272,5 kJ	1760,8 kJ
Zsír	26,0 g	35,9 g
– amelyből telített zsírsavak	7,4 g	10,2 g
Szénhidrát	10,1 g	14,0 g
– amelyből cukrok	2,5 g	3,4 g
– amelyből poliolok	6,4 g	8,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,7 g	5,1 g
Rost	8,4 g	11,7 g
Fehérje	11,6 g	16,1 g
Só	0,4 g	0,5 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗