



Mákos mézeskalács – ketogén diétás

Mákos mézeskalács Fibriya Édes-Fűszeres Sütemény rostmixből, darált mákkal. A kisült darabok egyik felét kevés étcsokoládéval vonjuk be, majd liofilizált málnával szórjuk meg.

Mennyiség: 20 darab mákos mézeskalács

263,0 kcal

3,4 g felszívódó szénhidrát

18,5 g Rost

8,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 40 g vaj, felolvasztva
- 2 tojás (M)
- 70 g Fibriya Eritrit vagy 15–20 g Fibriya 1:4 édesítő
- 40 g tej
- 30 g darált mák
- 60 g Fibriya Édes-Fűszeres Sütemény rostmix
- kevés rostmix a nyújtáshoz
- kevés étcsoki
- liofilizált málna

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása

1. Keverd össze az összes hozzávalót a rostmix kivételével. A rostmixet csak a végén add hozzá. Alaposan keverd össze, majd hagyd állni a tésztát 5 percre.

A tészta nyújtása és szaggatása

1. Kevés rostmixet alá-fölé hintve nyújtsd kb. fél cm vastagságúra a tésztát. Szaggasd ki a kívánt formákat, majd helyezd őket sütőpapírra.

Sütés

1. Süsd 160 fokon 35 percig, légkeverés nélkül.

Csokis bevonat és málna

1. Gőz fölött olvassz fel egy kevés étcsokit, majd villa segítségével kissé kend meg a sült egyik felét. Akár mártogathatod is őket, ha extra csokisan jobban szereted. Szórd meg liofilizált málnával.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mákos mézeskalács
Energia	263,0 kcal	40,8 kcal
Energia	1089,6 kJ	169,2 kJ
Zsír	20,0 g	3,1 g
– amelyből telített zsírsavak	9,4 g	1,5 g
Szénhidrát	8,5 g	1,3 g
– amelyből cukrok	2,7 g	0,4 g
– amelyből poliolok	5,1 g	0,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,4 g	0,5 g
Rost	18,5 g	2,9 g
Fehérje	8,1 g	1,3 g
Só	0,8 g	0,1 g