



Mákos piskótatekercs – ketogén diétás változat

A fehércsoki ízű, Fibriya rostmixből készülő piskótát krémes máktöltelékkel töltjük meg és tekerjük fel. A puha süteménylap jól tekerhető, nem törik és nem szárad ki.

Mennyiség: 10 szelet mákos piskótatekercs

254,2
kcal

2,0 g felszívódó szénhidrát

12,2 g Rost

11,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Piskóta hozzávalói:

- 6 db M-es tojás
- 20 g puha vaj
- 30 ml víz vagy tej
- 80 g Fibriya Piskóta Rostmix – fehércsoki ízű vagy bármelyik másik íz is megfelel
- 80 g Fibriya Balance Mix Édesítő

Mákos töltelék

- 250 g darált mák
- 50 g vaj
- 1 dl tej
- Édesítő ízlés szerint (például 60 g Fibriya Balance Mix Édesítő)
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Piskóta

1. A tojásokat tedd egy keverőtálba, add hozzá a puha vajat, az édesítőt és a folyadékot, majd keverd simára. A tojásokat nem kell szétválasztani.
2. Szórd hozzá a Fibriya fehércsoki piskóta rostmixet, és dolgozd össze alaposan, csomómentes masszává.
3. A tésztát egyenletesen simítsd el sütőpapírral bélelt, sütő méretű tepsiben.
4. 170 fokra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül süsd kb. 25 percig.
5. Sütés után hagyd langyosra hűlni.

Mákos töltelék

1. A vajat egy kisebb lábasban olvaszd fel, add hozzá a tejet és az édesítőt, majd keverd össze.
2. Szórd bele a darált mákot, és alacsony hőfokon, folyamatos keverés mellett főzd pár percig, amíg krémes, kenhető állagot kapsz.
3. Vedd le a tűzről, keverd hozzá a mézes eritritet, majd hagyd langyosra hűlni.
4. A langyos piskótát óvatosan fordítsd le a sütőpapírról. Egyenletes rétegben kend meg a máktöltelékkel, majd szorosan tekerd fel.
5. Tálalás előtt szórd meg Fibriya por eritrittel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	254,2 kcal	249,9 kcal
Energia	1052,2 kJ	1034,2 kJ
Zsír	19,6 g	19,2 g
– amelyből telített zsírsavak	5,9 g	5,8 g
Szénhidrát	15,0 g	14,7 g
– amelyből cukrok	1,6 g	1,6 g
– amelyből poliolok	13,0 g	12,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	2,0 g
Rost	12,2 g	12,0 g
Fehérje	11,4 g	11,2 g
Só	0,6 g	0,6 g

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