



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Low carb kakaós muffin krémtúróval

Mikrós muffin 6 perc alatt Fibriya kakaós muffin rostmixből. Ez egy picit eltér az alaprecepttől, mert krémtúró teszi még könnyedebbé a tésztát.

Mennyiség: 8 muffin

128,7
kcal

1,7 g felszívódó szénhidrát

14,4 g Rost

7,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 100 g krémes túró
- 1 evőkanál olívaolaj
- 80 ml tej
- 40 g Fibriya Cukorhelyettesítő (eritrit és stevia keverék)
- 1 evőkanál citromlé
- 75 g Fibriya Kakaós Muffin Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A krémes túró, az olívaolajat, a tejet, a Fibriya Cukorhelyettesítőt, a citromlevet és a tojásokat kézi habverővel keverd simára.
2. A tojásokat nem szükséges szétválasztani, egészben kerülhetnek a masszába.
3. Végül add hozzá a Fibriya Kakaós Muffin Rostmixet, és keverd csomómentesre.
4. A kész tésztát oszd el egyenletesen muffinformákban.
5. Sütőben vagy mikróban is elkészíthető.
6. Mikróban: közepes teljesítményen körülbelül 6 perc alatt készítsd el.
7. Sütőben is sütheted, akkor 170 °C-on, alsó-felső sütéssel, légkeverés nélkül süsd körülbelül 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 muffin
Energia	128,7 kcal	68,6 kcal
Energia	535,5 kJ	285,4 kJ
Zsír	7,0 g	3,7 g
– amelyből telített zsírsavak	1,7 g	0,9 g
Szénhidrát	10,9 g	5,8 g
– amelyből cukrok	1,7 g	0,9 g
– amelyből poliolok	9,2 g	4,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,7 g	0,9 g
Rost	14,4 g	7,7 g
Fehérje	7,3 g	3,9 g
Só	0,6 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)