



Szénhidrátcsökkentett szilvás gombóc

A klasszikus szilvás gombóc tésztája búzaliszt helyett Fibriya Univerzális Rostmixből készül. A gombócokat szilvával töltjük, kifőzzük, pirított Fibriya Aranybarna Panírba forgatjuk, majd por eritrittel tálaljuk.

Mennyiség: 8 db szilvás gombóc

106,3
kcal

6,5 g felszívódó szénhidrát

6,1 g Rost

1,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 1 db tojás
- 10 g olívaolaj
- 30 g tejföl
- 25 g Fibriya Univerzális rostmix

A töltelékhez és a forgatáshoz:

- 8 szem szilva (vagy cukormentes lekvár, bogyós gyümölcsök, esetleg sajt a sós verzióhoz)
- 10 g Fibriya Aranybarna Panír
- Kevés vaj a pirításhoz (kb. 20 g)
- 5 g Fibriya Por eritrit a tálaláshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. Egy tálban keverd össze a tojást, az olívaolajat és a tejfölt, majd a legvégén add hozzá a Fibriya rostmixet is.
2. Hagyd pihenni a tésztát pár percre, hogy az összetevők összeérjenek.
3. Nyútsd ki vékonyra egy szilikon lapon, majd egy késsel vágd fel nagyjából 5×5 centis kockákra.
4. Töltsd meg a tésztát: mehet bele a szilva, a cukormentes lekvár, vagy amilyen gyümölcsöt épp megkívánsz. Ha sósan ennéd, sajttal is isteni, csak arra figyelj, hogy alaposan zárd össze a tésztát a gombócok formázásakor, nehogy kifőjön a sajt.
5. Dobd a kész gombócokat forrásban lévő vízbe, és főzd addig, amíg szépen feljönnek a víz tetejére. (2–3 perc)
6. Közben egy serpenyőben, kevés vajon pirítsd meg a Fibriya Aranybarna Panírt. A megfőtt, lecsepegtetett gombócokat forgasd meg benne.
7. Tálald melegen, a tetejét por eritrittel meghintve.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szilvás gombóc
Energia	106,3 kcal	83,7 kcal
Energia	444,3 kJ	349,9 kJ
Zsír	6,0 g	4,7 g
– amelyből telített zsírsavak	2,6 g	2,0 g
Szénhidrát	9,3 g	7,3 g
– amelyből cukrok	6,4 g	5,0 g
– amelyből poliolok	2,8 g	2,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	6,5 g	5,1 g
Rost	6,1 g	4,8 g
Fehérje	1,6 g	1,3 g
Só	0,1 g	0,0 g

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