



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Proteines mikrós muffin

Fehérjedús, gyors, mikróban készíthető finomság 😊

Mennyiség: 8 darab

137,2
kcal

2,4 g felszívódó szénhidrát

6,0 g Rost

9,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 egész tojás
- 80 gr 10 %-os görög joghurt
- 5 gr olívaolaj
- 3 teáskanál Fibriya méz ízű eritrit
- 4 gr sütőpor
- 9 gr natúr fehérjepor
- 1 citrom reszelt héja
- 15 gr Fibriya univerzális rostmix
- 8 szem fekete szeder

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Először a folyékony összetevőket simára keverjük, majd hozzáadjuk a szárazakat, legvégén az univerzális rostmixet.
2. Szilikon muffin formákba 1-1 evőkanálnyi mennyiséget teszünk. Tetejére 1-1 szem fekete szeder került.
3. Mikróban 750 watton 5 perc alatt elkészül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 muffin
Energia	137,2 kcal	48,9 kcal
Energia	572,7 kJ	204,0 kJ
Zsír	8,6 g	3,1 g
– amelyből telített zsírsavak	3,0 g	1,1 g
Szénhidrát	6,6 g	2,3 g
– amelyből cukrok	2,3 g	0,8 g
– amelyből poliolok	4,1 g	1,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,4 g	0,9 g
Rost	6,0 g	2,1 g
Fehérje	9,8 g	3,5 g
Só	0,2 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)