



5 perces mikrós keto muffin

Ez az ötperces keto muffin mikrohullámú sütőben készül, de normál sütőben is megsüthető. A kész muffinokat főzés nélküli, eper ízű desszertöntettel lehet tálalni.

Mennyiség: 6 darab muffin

81,4
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

7,7 g Rost

6,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a muffinhoz:

- 3 db tojás
- 10 g Fibriya vegán sütőprotein
- 1 dl víz vagy tej
- 50 g Fibriya cukorhelyettesítő (eritrit és stevia keverék)
- 1 teáskanál Fibriya méz ízű eritrit
- 50 g Fibriya Kakaós muffin rostmix

Hozzávalók az öntethez:

- 25 g Fibriya Zero desszertpor (eper ízű)
- 2 dl tej (vagy tetszőleges növényi tej)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A muffin elkészítése

1. Keverj össze egy tálban minden hozzávalót a rostmix kivételével. A tojásokat nem szükséges szétválasztani, egyszerűen üsd bele őket egyben a tálba.
2. A legvégén add hozzá a kakaós rostkeveréket, és egy kézi habverővel vagy villával dolgozd teljesen simára, csomómentesre a masszát.
3. Adagold a tésztát 6 darab szilikonos muffinformába.
4. Tedd a mikrohullámú sütőbe, és közepes fokozaton mikrózd 5 percig. Normál sütőben 170 fokon 25 percig süsd.

Cukormentes epres desszertöntet (főzés nélkül)

1. Mérd ki a desszertport egy teljesen száraz tálkába.
2. Folyamatos, gyors keverés mellett lassan öntsd fel a tejjel.
3. Nincs szükség főzésre: a krém pillanatok alatt magától besűrűsödik, és már csorgathatod is a kész muffinok tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 muffin
Energia	81,4 kcal	80,8 kcal
Energia	339,3 kJ	336,4 kJ
Zsír	3,9 g	3,9 g
– amelyből telített zsírsavak	1,5 g	1,5 g
Szénhidrát	13,7 g	13,6 g
– amelyből cukrok	1,6 g	1,6 g
– amelyből poliolok	12,1 g	12,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	1,6 g
Rost	7,7 g	7,6 g
Fehérje	6,3 g	6,2 g
Só	0,4 g	0,4 g