



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Pisztáciás piskótasütemények

Mini sütemények a pisztáciaízű piskótához való rostmixből. Szuperfinom. Tíz-es skálán 10-es ❤️

Mennyiség: 4 sütemény

158,9 kcal

4,9 g felszívódó szénhidrát

10,0 g Rost

7,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

HOZZÁVALÓK 📖 🛒 +ELKÉSZÍTÉS 👩🍳

- 6 szabadtartásból származó tojás 🥚
- 20 g legeltetett tehén vajából készült vaj 🧈
- 80 g eritrit/stevia 🍷
- 30 ml víz 💧 🔄

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. 👩🍳 Keverj össze mindent alaposan, majd add hozzá ezt 🔄
2. 📖 🛒 80 g Fibriya Pistácia ízű piskóta rostmix 🔄
3. 📖 🛒 Keverd sima tésztává. Én ezután elosztottam a tésztát 4 kivajazott, 10 × 10 cm-es kis sütőformában. Használhatsz 1 nagyobb, legfeljebb 22 cm-es sütőformát is. 🔄
4. 📖 🛒 Előmelegítettem a sütőt 170°-ra, alsó-felső sütésre. 🔥 majd betoltam a tésztát, és 20 percig sütöttem. Gyönyörűen megemelkedett. A süteményeket most gyümölccsel, gyümölcsszósszal, csokoládészósszal vagy tejszínhabbal is díszítheted. Természetesen mind cukormentes legyen.
5. Úgy döntöttem, hogy a kis tortácskákat keresztben 2-szer elvágom, és megtöltöm a szilvalekvárommal. A tetejükre még csokoládészósz és fehér csokoládéforgács került az Aheadtől. Csak a képzeleted szab határt. Összességében nagyon tömény volt. Legközelebb ezért valószínűleg csak egy kis gyümölcsöt teszek a tésztába. 😊 Jó étvágyat! 😊



22 cm átmérőjű sütőformához, 4 darab 10 × 10 cm-es kis formához vagy muffinformához. 😊

♥ A la Marion ♥ 🍷 😊 Sok sikert és jó szórakozást 👩🍳 az újrasütéshez! 🍷

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	158,9 kcal	264,2 kcal
Energia	661,7 kJ	1100,1 kJ
Zsír	8,6 g	14,3 g
– amelyből telített zsírsavak	3,5 g	5,9 g
Szénhidrát	21,4 g	35,6 g
– amelyből cukrok	4,9 g	8,1 g
– amelyből poliolok	16,5 g	27,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,9 g	8,2 g
Rost	10,0 g	16,7 g
Fehérje	7,4 g	12,3 g
Só	0,6 g	1,0 g

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