



Vaníliás piskótatekercs skyrkrémrel

Ha valami édesre vágysz, de nem szeretnél órákig sütogetni, ezt a puha, könnyen tekerhető vaníliás piskótatekerceset érdemes kipróbálnod.

Mennyiség: 4 adag

100,5
kcal

1,7 g felszívódó szénhidrát

7,8 g Rost

8,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A piskótahoz:

- 3 db M-es tojás
- 10 g puha vaj
- 60 ml víz
- 40 g Fibriya vaníliás Piskóta Rostmix
- 40 g Fibriya Balance Édesítő Mix

A krémhez:

- 150 g skyr joghurt
- 1 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- 2 ek Fibriya por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze a puha vajjal, a vízzel és a Fibriya Balance Édesítő Mixszel, majd add hozzá a Fibriya vaníliás Piskóta Rostmixet, és keverd simára.
2. Hagyd néhány percre pihenni, hogy a rostmix megszívja magát.
3. A masszát egyenletesen kend a kontaktgrill sütőfelületére, majd süsd készre.
4. A piskótát még langyosan óvatosan tekerd fel, majd hagyd kihűlni.
5. A krémhez keverd össze a skyr-t a kakaóporral és ízlés szerinti por eritrittel.
6. A kihűlt piskótát tekerd ki, kend meg a krémmel, majd szorosan tekerd fel.
7. Néhány percre tedd hűtőbe, hogy szépen összeálljon.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	100,5 kcal	120,6 kcal
Energia	419,2 kJ	503,1 kJ
Zsír	5,0 g	6,0 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	2,5 g
Szénhidrát	14,0 g	16,8 g
– amelyből cukrok	1,2 g	1,5 g
– amelyből poliolok	12,3 g	14,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,7 g	2,1 g
Rost	7,8 g	9,4 g
Fehérje	8,1 g	9,7 g
Só	0,7 g	0,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)