



#### SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

## Hamis „almás” piskótatekercs

Fibriya piskótatekercs cukkinis töltelékkel.

Mennyiség: 12 tekecs

53,8  
kcal

2,7 g felszívódó szénhidrát

4,7 g Rost

3,0 g Fehérje

#### MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

- 3 közepes sárga cukkini
- 3 evőkanál bronz eritrit
- 1 púpos teáskanál fahéj
- 2 lime reszelt héja és leve
- 50 g Vörösbársony Fibriya piskóta rostmix
- 3 tojás
- 10 g vaj
- 25 g görög joghurt
- 50 g Balance édesítő mix

#### LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. A tojást, a vaját, a joghurtot és az édesítőt botmixerrel összekevertem, majd beleforgattam a piskóta rostmixet.
2. Normál tepsibe simítottam a tésztát, és 170 fokon, légkeverés nélkül 20 percig sütöttem. Még melegen, konyharuha segítségével feltekertem. Amíg hűlt, elkészítettem a tölteléket.
3. A cukkinit lereszeltem. Az eritrittel, fahéjjal és a lime-mal lepároltam, addig, míg a leve teljesen elfőtt.
4. Miután kihűlt, megtöltöttem a piskótát.

### Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g     | 1 tekercs |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| Energia                       | 53,8 kcal | 51,4 kcal |
| Energia                       | 225,1 kJ  | 215,1 kJ  |
| Zsír                          | 2,3 g     | 2,2 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 1,0 g     | 0,9 g     |
| Szénhidrát                    | 9,7 g     | 9,3 g     |
| – amelyből cukrok             | 1,6 g     | 1,5 g     |
| – amelyből poliolok           | 7,0 g     | 6,7 g     |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,7 g     | 2,6 g     |
| Rost                          | 4,7 g     | 4,5 g     |
| Fehérje                       | 3,0 g     | 2,9 g     |
| Só                            | 0,3 g     | 0,3 g     |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)