



Kapos-túrós derelye

Egy igazi klasszikus csökkentett szénhidráttartalommal, szokás szerint gyúrt tésztából 🍴

Mennyiség: 2

156,3
kcal

2,0 g felszívódó szénhidrát

15,4 g Rost

9,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 2 egész tojás
- 1 evőkanál víz
- Pici só
- 35 gr Fibriya univerzális rostmix

Töltelék:

- 125 gr túró
- 1 tojás sárgája
- 8 gr vaníliás eritrit
- 1 evőkanál vágott kapor
- 5 gr 1:4 édesítő

Forgatáshoz:

- 30 gr Fibriya aranybarna panír
- 10 ml olívaolaj
- 5 gr por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tésztához először a folyékony összetevőket simára keverjük, majd hozzáadjuk a rostmixet. Jól összedolgozzuk. 10 perc pihentetés után könnyen nyújtható lesz. Közben elkészítjük a tölteléket. A kaporból keveset félreteszünk a tálaláshoz. Olívaolajon megpirítjuk az aranybarna panírt is.
2. Forma segítségével köröket szaggatunk, megtöltjük a töltelékkel és összezáruk.
3. Forró, de nem lobogó vízben kb. 1 perc alatt készre főzzük. Lecsöpögtetjük és panírban megforgatjuk. Tetejét meghintjük por eritrittel, és kaporral díszíthetjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	156,3 kcal	274,4 kcal
Energia	650,5 kJ	1142,0 kJ
Zsír	8,7 g	15,2 g
– amelyből telített zsírsavak	2,4 g	4,3 g
Szénhidrát	7,0 g	12,3 g
– amelyből cukrok	1,3 g	2,2 g
– amelyből poliolok	5,0 g	8,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	3,5 g
Rost	15,4 g	27,0 g
Fehérje	9,7 g	17,0 g
Só	0,5 g	0,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)