



APRÓSÜTEMÉNYEK

Keto puszedli

Alacsony szénhidráttartalmú, rostban gazdag puszedli Fibriya Édes-Fűszeres Rostkeverékből.

Mennyiség: 12 db

279,1
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

15,4 g Rost

4,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A puszedlihez:

- 30 g vaj
- 50 g Fibriya Eritrit
- 2 tk Fibriya Méz ízű Eritrit
- 2 tojás sárgája és 1 tojás fehérje
- 45 g Fibriya Édes-Fűszeres Rostmix

A csokimázhoz:

- 20 éticsoki (cukormentes, 70%-os)
- 1 evőkanál olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A vajat olvaszd fel, add hozzá az édesítőt és a méz ízű eritritet. A tojásokból egy tojásnak a fehérjét hagyd ki. (Ezt a maradék fehérjét felhasználhatod pl. mázhoz, vagy lekenheted vele a puszedlik tetejét sütés előtt. A lényeg, hogy a tésztába ne kerüljön bele mind a két tojás fehérjéje, csak az egyiké.)
2. Keverd össze alaposan a vajat az édesítővel és tojásokkal, végül add hozzá a rostmixet és dolgozd össze egy szilikon spatula segítségével.
3. A tésztából nedves vagy enyhén olajos tenyérrel formázz golyókat. Helyezd őket sütőpapírra.
4. Sütés: 170 fokra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül 20 perc.
5. A csokimázhoz olvaszd fel a csokit gőz felett vagy mikróban, majd keverd simára az olajjal.
6. Mártogasd a kihűlt puszedliket a csokiba.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 puszedli
Energia	279,1 kcal	54,3 kcal
Energia	1151,9 kJ	224,1 kJ
Zsír	25,0 g	4,9 g
– amelyből telített zsírsavak	11,1 g	2,2 g
Szénhidrát	28,2 g	5,5 g
– amelyből cukrok	0,2 g	0,0 g
– amelyből poliolok	27,3 g	5,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	0,2 g
Rost	15,4 g	3,0 g
Fehérje	4,9 g	1,0 g
Só	0,5 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)