



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Fibriya keto kakaós csiga

Low carb – ketogén diétás kakaós csiga Fibriya Univerzális Rostkeverékkel, hozzáadott cukor nélkül.

Mennyiség: Kb 8 db

245,8 kcal

3,1 g felszívódó szénhidrát

12,4 g Rost

6,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a tésztához:

- 35 g olvasztott vaj
- 2 csapott evőkanál sütőpor
- 60 g Fibriya Eritrit
- 3 tojás (az egyik sárgáját tedd félre, ezzel kell majd megkenni)
- 50 g tej
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 100 g 70%-os étcsoki (hozzáadott cukortól mentes)
- 2 evőkanál olívaolaj
- 40 g Eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Olvaszd fel a vaját, majd a rostmix kivételével keverd össze az összes hozzávalót (a tojások közül az egyik sárgáját tedd félre, ezzel kend majd meg a tekercseket). Végül add hozzá a rostmixet, és dolgozd össze a tésztát.
2. Hagyd pihenni legalább 5 percig. Nem kell kelesztetni, csak hagyd, hogy a rostok tegyék a dolgukat, és a tészta elérje a legjobb állapotát. Akár hűtőbe is teheted fóliával lefedve, hogy még könnyebb legyen dolgozni vele.
3. Rostkeverékkel meghintett felületen nyújtsd vékonyra, majd kend meg a felolvasztott, olajjal és édesítővel kevert csokikrémmel. Tekerd fel. Vágd 2-3 cm széles szeletekre, majd fedtesd sütőpapírra. Kend meg őket a félretett tojássárgájával.
4. Sütés: 180 °C-ra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül, 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kakaós csiga
Energia	245,8 kcal	163,5 kcal
Energia	1021,6 kJ	679,4 kJ
Zsír	20,6 g	13,7 g
– amelyből telített zsírsavak	9,5 g	6,3 g
Szénhidrát	24,7 g	16,4 g
– amelyből cukrok	0,6 g	0,4 g
– amelyből poliolok	21,5 g	14,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,1 g	2,1 g
Rost	12,4 g	8,3 g
Fehérje	6,0 g	4,0 g
Só	0,1 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)