

POHÁRDESSZERTEK ÉS PUDINGOK

Epres skyrdesszert

Gyorsan összekeverhető epres desszert skyrrel és Fibriya Zero desszertpor Eper ízűvel. Torta krémjeként is használható.

Mennyiség: 8 adag | **45,3 kcal** | **2,4 g felszívódó szénhidrát** | **1,5 g Rost** | **6,2 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 370 g skyr
- 250–300 ml víz vagy tej, vagy vegyesen
- 2 tk Fibriya Balance édesítőmix
- 50 g Fibriya Zero desszertpor Eper ízű

Opcionális

- Néhány csepp vaníliaaroma

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egyszerűen csak összekevertem a hozzávalókat, és 10 percig állni hagytam. Ennyi, kész is. 😋 Nagyon finom. 🐷 Jó étvágyat! 😋

Tálalási javaslat: A krémet ízlés szerint díszítsd csokoládéval, bogyós gyümölcsből készült szósszal vagy mandulaforgáccsal, illetve rétegezd ezekkel.

MEGJEGYZÉS: 👩🏻‍🏫 Skyr helyett felvert tejszínt vagy joghurtot is használhatsz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	45,3 kcal	40,0 kcal
Energia	190,3 kJ	167,8 kJ
Zsír	0,8 g	0,7 g
– amelyből telített zsírsavak	0,4 g	0,4 g
Szénhidrát	8,9 g	7,8 g
– amelyből cukrok	2,4 g	2,1 g
– amelyből poliolok	6,4 g	5,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,4 g	2,2 g
Rost	1,5 g	1,3 g
Fehérje	6,2 g	5,5 g
Só	0,1 g	0,1 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗