

FÁNKOK ÉS KUGLÓFOK

Kakaós piskóta rostmixből mini fánkok

A kakaós piskóta rostmixből mini fánkformában vagy tortaformában is megsüthető. A tészta tojáshab felferése nélkül, egyszerű összekeveréssel készül.

Mennyiség: 8 darab mini fánk

151,2
kcal

1,9 g felszívódó szénhidrát

13,0 g Rost

9,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 6 tojás (M)
- 30 ml tej
- 20 ml olívaolaj
- 100 g Fibriya Kakaós Piskóta Rostmix
- 80 g Fibriya Cukorhelyettesítő

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze az olajjal, tejjel és édesítővel.
2. Add hozzá a rostmixet, és dolgozd simára.
3. Öntsd a tésztát szilikonos tortaformába vagy adagold mini fánkformába.
4. Süsd előmelegített, 170 °C-os sütőben, légkeverés nélkül 25 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mini fánk
Energia	151,2 kcal	100,0 kcal
Energia	629,2 kJ	416,2 kJ
Zsír	9,0 g	5,9 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	1,3 g
Szénhidrát	16,7 g	11,1 g
– amelyből cukrok	0,5 g	0,3 g
– amelyből poliolok	14,8 g	9,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	1,3 g
Rost	13,0 g	8,6 g
Fehérje	9,1 g	6,1 g
Só	1,3 g	0,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)