



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Zserbós babka

Zserbó is meg babka is, mindkettőt imádom 🥰🥰

Mennyiség: 10

247,7
kcal

6,0 g felszívódó szénhidrát

14,7 g Rost

7,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tésztához:

- 4 egész tojás
- Csipet só
- 40 gr olvasztott tea vaj
- 60 gr 10 %- s görög joghurt
- 30 gr 1:4 édesítő
- 80 gr Fibriya péksütemény rostmix
- 30 gr Fibriya univerzális rostmix

Töltelék:

- 100 gr hozzáadott cukor nélküli baracklekvár
- 50 gr darált dió

Kenéshez:

- 1 tojás sárgája

Csokimáz:

- 50 gr 72%- s olvasztott étcsokoládé
- 5 ml olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Először a folyékony összetevőket simára keverjük, majd mehet bele a kétféle rostmix.
2. Pár perc pihentetés után téglalap alakúra nyújtjuk.
3. Ezután megkenjük a baracklekvárral, megszórjuk darált dióval.
4. Feltekerjük mint a bejglit.
5. Középen kettévágjuk, összefonjuk.
6. Sütőformába igazítjuk.
7. A tésztát lekenjük az elkevert tojássárgájával.
8. Sütés 170 fokon 40–45 perc légkeverés nélkül.
9. Mikróban a csokoládét felolvasztjuk, az olívaolajjal elkeverjük és a kihűlt tésztára simítjuk.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	247,7 kcal	164,3 kcal
Energia	1027,2 kJ	681,1 kJ
Zsír	18,7 g	12,4 g
– amelyből telített zsírsavak	7,1 g	4,7 g
Szénhidrát	10,1 g	6,7 g
– amelyből cukrok	5,2 g	3,4 g
– amelyből poliolok	4,1 g	2,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	6,0 g	4,0 g
Rost	14,7 g	9,7 g
Fehérje	7,0 g	4,6 g
Só	0,8 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗