



Kókuszos húsvéti nyuszifalatok

Puha, cukormentes, kókuszos húsvéti aprósütemény Fibriya Péksütemény Rostkeverékkel. A könnyen formázható tésztából nyuszik vagy hagyományos kekszformák is készíthetők.

Mennyiség: 6 darab

165,1
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

15,3 g Rost

6,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás (+1 tojás a kenéshez)
- 40 g Fibriya Eritrit
- 10 g vaj, felolvasztva
- 50 g tejföl vagy natúr joghurt
- 10 g kókuszreszelék
- 20 g tej
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla Eritrit
- 60 g Fibriya Péksütemény Rostkeverék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása és pihentetése

1. Keverd össze az összes hozzávalót a rostmix kivételével. A végén add hozzá a rostkeveréket is, dolgozd össze a tésztát, majd hagyd 5 percig pihenni.

Formázás és tojással kenés

1. Pihentetés után tetszés szerint formázd meg, helyezd sütőpapírra, majd kend le tojással.

Sütés

1. Süsd 170 °C-on, légkeverés nélkül 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darab
Energia	165,1 kcal	85,0 kcal
Energia	684,7 kJ	352,6 kJ
Zsír	11,7 g	6,0 g
– amelyből telített zsírsavak	6,4 g	3,3 g
Szénhidrát	15,5 g	8,0 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,6 g
– amelyből poliolok	14,3 g	7,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	0,6 g
Rost	15,3 g	7,9 g
Fehérje	6,2 g	3,2 g
Só	1,2 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)