



Pihe-puha keto kalács húsvétra

Ez a puha, foszlós húsvéti keto kalács Fibriya rostkeverékből, gabonaliszt és cukor nélkül készül. Süteményként, húsvéti sonka mellé vagy szendvicshöz is kínálható.

Mennyiség: 1 darab kalács

186,0 kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

13,9 g Rost

8,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók

- 6 db tojás (M-es méret) – ebből 1 tojássárgáját tegyél félre a kenéshez
- 50 g olvasztott vaj
- 80 g krémes túró
- 50 g Fibriya Cukorhelyettesítő (eritrit-stevia keverék)
- 100 g Fibriya Natúr Piskóta rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. Egy tálban keverd össze alaposan az 5 egész tojást plusz 1 tojásfehérjét, a cukorhelyettesítőt, az olvasztott vajat és a krémes túrót.
2. Amikor az alap már szép sima, a legvégén add hozzá a Fibriya rostmixet is, és egy kanállal dolgozd össze az egészet.
3. Hagyd pihenni a tésztát 5 percig.
4. Olajozd be a tenyered, majd evőkanálnyi adagokból formázz kis golyókat. Így egyáltalán nem kell a fonással bajlódnod, a végeredmény mégis egy nagyon csinos, egyben sült kalácsforma lesz.
5. Pakold a golyókat szorosan egymás mellé egy kisebb, sütőpapírral bélelt cipósütő formába, majd a tetejüket kend le a korábban félretett tojássárgájával.
6. Süsd 170 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel (légkeverés nélkül) 40 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kalács
Energia	186,0 kcal	1084,5 kcal
Energia	772,2 kJ	4502,0 kJ
Zsír	13,0 g	75,6 g
– amelyből telített zsírsavak	6,2 g	36,2 g
Szénhidrát	10,0 g	58,1 g
– amelyből cukrok	0,7 g	4,1 g
– amelyből poliolok	8,4 g	49,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	9,1 g
Rost	13,9 g	81,3 g
Fehérje	8,7 g	50,8 g
Só	1,2 g	6,8 g