

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Mákos kiflis rétegzett desszert vaníliás vajkrémmel

Ez nem egy gyorsan összedobható desszert: mákos kiflis alap, mascarponekrém és vaníliás vajkrém kerül a tálba, a tetejére pedig tojáshab.

Mennyiség: 1 nagy tál, kb. 12 adag | **205,0 kcal** | **1,8 g felszívódó szénhidrát** | **8,3 g Rost** | **3,5 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 12 db Fibriya péksütemény mixből sült, felkarikázott, kiszárított kifli
- 4 púpos evőkanál mák

Mákos alap:

- 4 tojássárgája
- 80 g bronz eritrit
- vaníliapor
- 4 dl mandulatej
- 2 dl tejszín
- 50 g vaj
- 2 citrom reszelt héja

Mascarpone krém:

- 2 dl tejszín
- eritrit
- 200 g mascarpone

Vajas krém:

- 6 dl tej
- 50 g eritrit
- 5 tojássárgája
- 1 cs. Fibriya vaníliás puding
- 250 g vaj
- 4 púpos ek. poreritrit

A tetejére:

- 4 tojásfehérje
- eritrites szirup
- bronz eritrit a karamellizáláshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Kifliket sütöttem a Fibriya péksütemény mixből a héten. Kiszárítottam sütőben felkarikázás után.

1. Mákos alap

1. 4 tojássárgáját kikevertem 80 g bronz eritrittel, vaníliaporral.
2. 4 dl mandulatejet, 2 dl tejszínt, 50 g vajat felmelegítettem vízgőz felett, majd a tojásos cukros keveréket is hozzáadtam. 2 citrom reszelt héja is ment bele.
3. Utána a mákkal együtt botmixerrel krémesítettem. A kiflikre öntöttem és összedolgozva 24–26 cm-es tortaformában sütöttem 180 fokon 25 percig.

2. Mascarponekrém

1. 2 dl tejszínt felvertem, eritrittel édesítettem, majd 200 g mascarponét is belekevertem.

3. Vajas krém

1. 4 dl tejet felmelegítettem.
2. 2 dl tejet, 50 g eritritet, 5 tojássárgáját, 1 cs. Fibriya vaníliás pudingot összekevertem.
3. Apránként hozzáadtam a meleg tejet és vízgőz felett besűrítettem.
4. 250 g vajat 4 púpos ek. poreritrittel kikevertem, majd a kihűlt tojásos krémhez adtam apránként.
5. Egy nagy tálban rétegeztem: mákos kiflik, mascarponekrém, mákos kiflik és vajas vaníliakrém.
6. A tetejére 4 tojásfehérjéből habot készítettem eritrites meleg sziruppal hőkezelve.
7. A végén pedig szakácsfáklyával bronz eritritet karamellizáltam rá.
8. Egy éjszakát pihent a hűtőben.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	205,0 kcal	502,2 kcal
Energia	846,1 kJ	2072,9 kJ
Zsír	18,6 g	45,5 g
– amelyből telített zsírsavak	10,3 g	25,3 g
Szénhidrát	12,2 g	30,0 g
– amelyből cukrok	1,7 g	4,1 g
– amelyből poliolok	10,5 g	25,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	4,4 g
Rost	8,3 g	20,4 g
Fehérje	3,5 g	8,7 g
Só	0,6 g	1,5 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗