



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Mákos bejgli Fibriya Univerzális Rostmixből

Fibriya Univerzális Rostmixből készülő mákos bejgli. A rostmixes tésztát édes, vajas-mákos töltelékkel feltekerjük, majd tojásfehérjével megkenve aranybarnára sütjük.

Mennyiség: 1 darab mákos bejgli

262,5
kcal

2,0 g felszívódó szénhidrát

14,2 g Rost

11,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta hozzávalói:

- 3 tojás (a fehérjéből kb. 2 evőkanálnyiit kanalazz ki, tedd félre. Ezzel kenheted majd a rúd tetejét sütés előtt)
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 60 g Fibriya Balance Mix Édesítő
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla eritrit
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű eritrit
- 50 ml tej
- 10 g olívaolaj
- 60 g Fibriya univerzális rostmix (+ egy kevés szóráshoz nyújtáskor)

Töltelék hozzávalói (mákos):

- 250 g darált mák
- 40 g vaj
- 1 dl tej
- kb. 80 g Fibriya Balance Mix Édesítő (ízlés szerint)
- 1 teáskanál Fibriya Vanilla eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. A tojásokat, édesítőt, aromákat, sütőport, tejet és olajat összekeverjük.
2. Ehhez adjuk hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, majd szilikon spatulával jól elkeverjük.
3. A masszát félretesszük pihenni, amíg a töltelék elkészül. Ez idő alatt a tészta elnyeri a tökéletes állagot.
4. A mákot a vajjal, tejjel, édesítővel és vanília aromával összeforraljuk.
5. A tésztát kinyújtjuk, rákenjük a mákos tölteléket.
6. Feltekerjük, majd a félretett tojásfehérjével megkenjük.

Sütés

1. Előmelegített sütőben, 180 °C-on kb. 40 perc alatt aranybarnára sütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mákos bejgli
Energia	262,5 kcal	2167,2 kcal
Energia	1086,0 kJ	8964,9 kJ
Zsír	20,2 g	166,6 g
– amelyből telített zsírsavak	5,0 g	40,9 g
Szénhidrát	17,8 g	147,0 g
– amelyből cukrok	1,9 g	15,9 g
– amelyből poliolok	15,9 g	130,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	16,1 g
Rost	14,2 g	116,9 g
Fehérje	11,2 g	92,6 g
Só	0,1 g	0,9 g

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