

APRÓSÜTEMÉNYEK

Dán vajas keksz keto módra

Tea vagy kávé mellé kínálható dán vajas keksz keto módra.

Mennyiség: kb. 25–30 darab | **444,1 kcal** | **3,5 g felszívódó szénhidrát** | **7,8 g Rost** | **11,3 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 4 ek bronz eritrit
- 100 g olvasztott vaj
- 1 tk vaníliapaszta
- Csipet só
- 1 bio citrom reszelt héja és leve
- 100 g kókuszreszelék
- 200 g őrölt mandula
- 2 evőkanál Fibriya édes fűszeres rostmix
- Mandulaforgács a tetejére

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojást, a bronz eritritet, az olvasztott vajat, a vaníliapasztát, a csipet sót, valamint a citrom reszelt héját és levét robotgéppel összekevertem.
2. 100 g kókuszreszeléket lassan megpirítottam. 200 g őrölt mandulával és két evőkanál Fibriya édes fűszeres rostmix kíséretében a nedves hozzávalókhoz forgattam.
3. Összegyúrtam a tésztát, és pár perc pihentetés után kis golyókat gyúrtam belőle. A golyókat sütőpapírra helyezve kissé lelapítottam, és mandulaforgáccsal megszórtam.
4. 170 °C-on, légkeverés nélkül kb. 15 percig sütöttem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 keksz
Energia	444,1 kcal	93,8 kcal
Energia	1833,9 kJ	387,1 kJ
Zsír	40,9 g	8,6 g
– amelyből telített zsírsavak	19,8 g	4,2 g
Szénhidrát	11,2 g	2,4 g
– amelyből cukrok	3,3 g	0,7 g
– amelyből poliolok	7,7 g	1,6 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,5 g	0,7 g
Rost	7,8 g	1,6 g
Fehérje	11,3 g	2,4 g
Só	0,2 g	0,0 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗