

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Rumos mandulás Fibriya márványrózsák

Kétszínű, mandulás töltelékkel és finom rumos aromával készült márványrózsák és csigák.

Mennyiség: 6 db. csiga, 3 db. rózsa | **105,5 kcal** | **0,9 g felszívódó szénhidrát** | **16,1 g Rost** | **4,3 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- Fehér alap: 1 tojás, 120 ml langyos víz, 20 ml joghurt, 5 g olvasztott vaj, 45–47 g Fibriya univerzális rostmix, 5 g sütőpor. Barna alap: 1 tojás, 120 ml langyos víz, 20 ml joghurt, 5 g vaj, 36 g Fibriya univerzális rostmix, 15 g Fibriya kakaórost. Töltelék: 30 g mandula, 40 g Fibriya poreritrit, víz + kicsi rum vagy rumaroma.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A fehér alap hozzávalóit villával alaposan összekeverjük, majd félretesszük pihenni.
2. A kakaós alapot ugyanígy elkészítjük, és ezt is körülbelül 5 percig pihentetjük.
3. A fehér tésztát rostkeverékkel megszórt felületen kinyújtjuk, majd a kakaós tésztát is kinyújtjuk.
4. A fehér lapra ráhelyezzük a kakaós lapot, majd együtt még egy kicsit tovább nyújtjuk, hogy szépen összetapadjanak.
5. A tészta felületét egy vízzel töltött spriccelőflakon segítségével enyhén benedvesítjük.
6. A mandulát ledaráljuk, összekeverjük a poreritrittel, majd vékonyan rászórjuk a benedvesített kakaós rétegre.
7. Kevés vízbe rumaromát teszünk, majd ezzel is finoman lespricceljük a mandulás réteget. Ez segít abban, hogy a töltelék és a tészta jól összetapadjon.
8. Vékony csíkokat vágunk a tésztából. Egy részüket egyszerűen feltekerjük csigaformára, a többiből pedig három ágat fonunk össze, majd felcsavarjuk, így szép rózsaformákat kapunk.
9. Hagyományos alsó-felső sütési módban 185 °C-on 30–35 perc alatt készre sütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adag (6 csiga és 3 rózsa)
Energia	105,5 kcal	609,1 kcal
Energia	439,0 kJ	2534,0 kJ
Zsír	5,8 g	33,4 g
– amelyből telített zsírsavak	1,7 g	9,9 g
Szénhidrát	7,8 g	45,2 g
– amelyből cukrok	0,7 g	4,3 g
– amelyből poliolok	6,9 g	40,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	5,2 g
Rost	16,1 g	92,7 g
Fehérje	4,3 g	24,8 g
Só	0,1 g	0,6 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗