

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Mézeskrémes

Mézes-fűszeres sütemény vajas darakrémmel, lekvárral és vékony csokoládémázzal.

Mennyiség: 8-10 szelet	201,5 kcal	9,1 g felszívódó szénhidrát	9,2 g Rost	3,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta

- 2 tojás
- 30 g joghurt
- 50 ml víz
- 15 g vaj a tésztához
- 1 teáskanál citromlé
- 1 teáskanál folyékony édesítő (számítási referencia: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 6 g sütőpor
- 65 g Fibriya édes-fűszeres sütemény

Krém

- 200 ml házi csillagtej az alábbi receptből
- 20 g NoCarb Daramix
- 50 g Fibriya 1:4 édesítő
- 80 g vaj a krémhez
- 40 g túró (a szerző változatában; elhagyható)

Lekváros réteg

- Lekvár

Csokimáz

- Tejcsokoládé a csokimázhoz
- Kevés olívaolaj a csokimázhoz

Nyújtáshoz

- Kevés édes-fűszeres rostmix a nyújtáshoz

Csillagtej (1,1 liter; a süteményhez ebből 200 ml kell)

- 1 dl 30%-os habtejszín
- 10 dl víz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tészta hozzávalóit villával összedolgozzuk. Egy szilikonos nyújtófelületre kevés édes-fűszeres rostmixet szórunk, majd ezen kinyújtjuk a tésztát. A kinyújtott lapokat sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, és előmelegített sütőben, 180 fokon, hagyományos sütési módban, körülbelül 15 perc alatt készre sütjük. Ezután hagyjuk teljesen kihűlni.
2. Amíg a tésztalap hűl, elkészítjük a krémet.
3. A csillagtejhez 1 dl 30%-os habtejszínt elkeverünk 10 dl vízzel. Így 1,1 liter csillagtej készül. Ebből a krémhez csak 200 ml-t használunk fel, a maradék nem kerül ebbe a süteménybe. A felhasznált 200 ml arányosan körülbelül 18,18 ml habtejszínt és 181,82 ml vizet tartalmaz.
4. A hideg csillagtejhez hozzákeverjük a daramixet, majd félretesszük, hogy a daramix alaposan megszívja magát.
5. Közben a vajat az édesítőszerrel gépi habverő segítségével habosra keverjük, majd hozzáadjuk a daramixes alapot, és az egészet krémesre dolgozzuk. Én egy kevés túrót is tettem hozzá, mert nekem így kellemesebb volt az íze, de ez természetesen elhagyható.
6. A kihűlt tésztát négy egyforma részre vágjuk.
7. Az alsó tésztalapra rákenjük a krém felét.
8. Ráhelyezzük a következő lapot, amit lekvárral kenünk meg.
9. Erre kerül a harmadik tésztalap, majd a krém másik fele.
10. Végül befedjük az utolsó tésztalappal.
11. A tetejére csokiöntetet készítünk. Én most tejcsokoládét olvasztottam fel, amihez egy kevés olívaolajat kevertem, majd vékony rétegben eloszlattam a sütemény tetején.
12. Hűtőbe tesszük, hogy szépen szeletelhető legyen.

Kis praktika: A tészta kinyújtásánál nekem sem sikerül mindig mindenhol teljesen egyenletes formát elérnem, ezért a széleit körbevágtam, hogy szép, szabályos lapot kapjak. A leeső tésztadarabokat sem hagytam veszni: két apró minikuglófformába tettem, és Cosori forrólevegős sütőben 175 fokon, 6 perc alatt készre sütöttem. Így még két kis finomság is született a maradékból.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	201,5 kcal	160,3 kcal
Energia	836,8 kJ	665,9 kJ
Zsír	14,7 g	11,7 g
– amelyből telített zsírsavak	8,4 g	6,7 g
Szénhidrát	15,1 g	12,0 g
– amelyből cukrok	8,8 g	7,0 g
– amelyből poliolok	6,0 g	4,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	9,1 g	7,3 g
Rost	9,2 g	7,3 g
Fehérje	3,3 g	2,6 g
Só	0,3 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗