



# Kakaós-vaníliás csigák minimális szénhidráttartalommal

A kakaós és vaníliás tésztarétegekből formázott csigák Fibriya Péksütemény Rostmixszel készülnek. Sütés után napokig puhák és illatosak maradnak.

Mennyiség: 12 darab kakaós-vaníliás csiga

143,6 kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

17,1 g Rost

7,6 g Fehérje

## MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

#### A kakaós tésztához:

- 2 tojás
- 10 g vaj vagy olívaolaj
- 50 ml tej
- 20 g kakaópor
- 50 g Fibriya Balance Mix Édesítő
- 50 g Fibriya Péksütemény Rostmix

#### A vaníliás tésztához:

- 2 tojás
- 10 g vaj vagy olívaolaj
- 30 ml tej
- 2 teáskanál Fibriya Vanilla Eritrit
- 50 g Fibriya Balance Mix Édesítő
- 50 g Fibriya Péksütemény Rostmix

## LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

#### Kakaós tészta

1. Egy tálban keverd össze az összes hozzávalót a rostmixen kívül. A rostkeveréket csak a végén add hozzá, majd dolgozd össze alaposan a masszát. Hagyd pihenni 10 percre, hogy a rostmix felvegye a folyadékot és kialakuljon a rugalmas állag.

#### Vaníliás tészta

1. A kakaós tésztához hasonlóan készítsd el. A pihentetés itt is fontos a tökéletes, könnyen nyújtható állaghoz.

#### A tészta összeállítása

1. A két tésztát pihentetés után tedd egymásra, és kézzel óvatosan igazítsd össze, hogy ne csússzanak el. Nyújtsd vékonyra, majd tekerd fel. Éles késsel vágj 2–3 cm széles csigákat, és helyezd őket sütőpapírral bélelt tepsire.

#### Sütés

1. Süsd 160 fokon 45 percig alsó-felső sütési móddal, légkeverés nélkül.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 kakaós-vaníliás csiga |
|-------------------------------|------------|-------------------------|
| Energia                       | 143,6 kcal | 63,5 kcal               |
| Energia                       | 596,3 kJ   | 263,5 kJ                |
| Zsír                          | 8,2 g      | 3,6 g                   |
| – amelyből telített zsírsavak | 2,0 g      | 0,9 g                   |
| Szénhidrát                    | 18,9 g     | 8,4 g                   |
| – amelyből cukrok             | 0,9 g      | 0,4 g                   |
| – amelyből poliolok           | 17,5 g     | 7,8 g                   |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 1,4 g      | 0,6 g                   |
| Rost                          | 17,1 g     | 7,5 g                   |
| Fehérje                       | 7,6 g      | 3,4 g                   |
| Só                            | 1,1 g      | 0,5 g                   |

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