

APRÓSÜTEMÉNYEK

Corvinus keksz 😍

Ketogén keksz Fibriya rostokkal, citrommal és chiamaggal – hűtőben pihentetett rúdból szeletelve.

Mennyiség: 30 keksz | **288,6 kcal** | **4,9 g felszívódó szénhidrát** | **11,9 g Rost** | **11,6 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Botmixerrel összekeverendő alapanyagok

- 2 tojás
- 1 doboz quark
- 120 g olvasztott vaj
- 40 g Fibriya Balance édesítő
- 20 g Fibriya méz eritrit
- 2 biocitrom leve és reszelt héja

Utólag hozzáforgatandó száraz hozzávalók

- 150 g mandulaliszt
- 50 g Fibriya zabrost
- 20 g Fibriya vegán sütőprotein
- 50 g Fibriya univerzális rostmix
- 12 g sütőpor
- 3 evőkanál chiamag

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, a quarkot, az olvasztott vajat, a Fibriya Balance édesítőt, a mézízű eritritet, valamint a két biocitrom levét és reszelt héját botmixerrel simára kevertem.
2. Utána beleforgattam a mandulalisztet, a zabrostot, a vegán sütőproteint, az univerzális rostmixet, a sütőport és a chiamagot.
3. Összegyúrjuk egyneművé.
4. 4–5 cm átmérőjű hengereket formázunk.
5. Alufóliába tekerve a hűtőben pihentetjük legalább 1 éjszakát.
6. Másnap éles késsel kb. 1 cm-es szeleteket vágunk.
7. 180 fokon 20–25 percet sütjük légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 keksz
Energia	288,6 kcal	91,4 kcal
Energia	1193,1 kJ	377,8 kJ
Zsír	22,8 g	7,2 g
– amelyből telített zsírsavak	8,5 g	2,7 g
Szénhidrát	10,5 g	3,3 g
– amelyből cukrok	1,8 g	0,6 g
– amelyből poliolok	5,6 g	1,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,9 g	1,5 g
Rost	11,9 g	3,8 g
Fehérje	11,6 g	3,7 g
Só	0,2 g	0,1 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗