



Tepsis palacsinta lisztmentesen – gluténmentes és szénhidrátcsökkentett recept

Ennél a lisztmentes, gluténmentes és szénhidrátcsökkentett palacsintánál a kikevert tészta serpenyő helyett tepsiben sül meg. A kész tésztát gyümölcsös-túrós töltelékkel kell megtölteni, majd szorosan feltekerni és felszeletelni.

Mennyiség: 4 adag

95,0 kcal

3,4 g felszívódó szénhidrát

3,4 g Rost

6,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 20 g olívaolaj
- 3 db tojás (M-es méret)
- 30 g Fibriya Cukorhelyettesítő (Eritrit-Stevia keverék)
- 230 g tej
- 25 g Fibriya Univerzális Rostmix

A gyümölcsös-túrós töltelékhez:

- 200 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- 0,5 teáskanál Fibriya Zselésítő
- 50 g Fibriya Cukorhelyettesítő (Eritrit-Stevia keverék)
- 250 g rögös túró

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta kikeverése

1. Egy tálban keverd össze az olívaolajat, a tojásokat, az édesítőt és a tejet. Amikor homogén, legvégül keverd hozzá a Fibriya rostmixet is.

Sütés

1. Bélelj ki sütőpapírral egy hagyományos, sütő méretű tepsit, majd öntsd bele a tésztamasszát. Hagyd, hogy magától, egyenletesen elfolyjon a tepsiben. Told be a 170 fokra előmelegített sütőbe, és légkeverés nélkül süsd 40 percig.

A töltelék elkészítése

1. Amíg sül a palacsinta, egy kis lábasban forrald fel a fagyasztott gyümölcsöket. Add hozzá a cukorhelyettesítőt és a zselésítőt, majd folyamatos kevergetés mellett forrald további két percig. Húzd le a tűzről, és hagyd langyosra hűlni. Ha kihűlt, forgasd hozzá a rögös túró.

Összeállítás

1. A megsült és kihűlt tésztán oszlasd el egyenletesen a gyümölcsös-túrós krémet, tekerd fel szorosan, és már szeletelheted is.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	95,0 kcal	227,2 kcal
Energia	396,1 kJ	947,8 kJ
Zsír	5,1 g	12,1 g
– amelyből telített zsírsavak	1,5 g	3,5 g
Szénhidrát	11,8 g	28,2 g
– amelyből cukrok	3,4 g	8,1 g
– amelyből poliolok	8,4 g	20,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,4 g	8,2 g
Rost	3,4 g	8,1 g
Fehérje	6,6 g	15,9 g
Só	0,2 g	0,6 g

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