

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

Kakaós-fahéjas csiga

Finom, puha, kakaós-fahéjas csigák mascarponés öntettel.

Mennyiség: 16 darab csiga | 222,7 kcal | 2,0 g felszívódó szénhidrát | 10,5 g Rost | 5,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 5 egész tojás (M)
- 100 ml cukormentes mandulatej
- 40 g Fibriya 1:4 édesítő
- 10 g olívaolaj
- 10 g sütőpor
- 10 g Fibriya zabrost
- 40 g Fibriya fehércsoki ízű piskóta rostmix
- 50 g Fibriya univerzális rostmix

Töltelék:

- 6 g fahéj
- 10 g keserű kakaópor
- 40 g poreritrit

Kenéshez:

- 40 g olvasztott teavaj

Öntet:

- 250 g mascarpone
- 45 g bronz eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat a tejjel, édesítővel, sütőporral, olívaolajjal habosra keverjük géppel.
2. Majd hozzáadjuk a rostokat. Összedolgozzuk, és 10 perc pihentetés után téglalap alakúra nyújtjuk.
3. A nyújtáshoz bambuszrostlisztet lehet szükség szerint használni.
4. A kinyújtott tésztát lekenjük az olvasztott vajjal, megszórjuk a fahéjas-kakaós keverékkel.
5. Kb. 2 cm-es csíkokra vágjuk és feltekerjük.
6. Kivajazott formába rakosgatjuk.
7. 170 °C-ra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül kb. 50 perc sütés.
8. Sütőből kivéve megkenjük a bronz eritrittel elkevert mascarponéval, és még 10 percig sütjük ugyanazon hőfokon, légkeveréssel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 csiga
Energia	222,7 kcal	126,5 kcal
Energia	920,4 kJ	522,9 kJ
Zsír	19,3 g	10,9 g
– amelyből telített zsírsavak	11,0 g	6,2 g
Szénhidrát	15,6 g	8,8 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,6 g
– amelyből poliolok	13,5 g	7,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	1,2 g
Rost	10,5 g	6,0 g
Fehérje	5,4 g	3,1 g
Só	0,4 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗