

SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK | KARÁCSONYI RECEPTEK

Fahéjas csigakoszorú cream fresh mártogatóssal

Szintén lehet az ünnepi asztal dísze. 🎄✨

Mennyiség: 1 koszorú, kb. 12 szelet | **233,9 kcal** | **3,4 g felszívódó szénhidrát** | **6,9 g Rost** | **10,8 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 400 g reszelt mozzarella
- 200 g ömlesztett sajt
- 2 tojás
- 2 ek bronz eritrit
- 50 g Fibriya univerzális mix
- 25 g Fibriya zabrost
- 25 g mandulaliszt
- 100 g olvasztott vaj
- 100 g bronz eritrit
- 3 ek őrölt fahéj
- Tojás a kenéshez
- Felvert édesített tejszín és tejföl 2:1 arányú keveréke (cream fresh)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A sajtalapú tésztát készítettem. – 400 g reszelt mozzarella – 200 g ömlesztett sajt Mikróban felolvasztva. Utána belegyúrtam: – 2 tojást – 2 ek bronz eritritet – 50 g Fibriya univerzális mixet – 25 g Fibriya zabrostot – 25 g mandulalisztet.
2. Kinyújtottam és megkentem – 100 g olvasztott vaj – 100 g bronz eritrit – 3 ek őrölt fahéj keverékével.
3. Feltekerés után koszorút formáztam. Kb. 1,5 cm-enként bevagdostam és kifordítottam a szeleteket.
4. Megkentem tojással és megszórtam még egy kevés bronz eritrittel.
5. 170 fokon 20 percig sütöttem.
6. Megkentem cream fresh-sel. (Felvert édesített tejszín és tejföl 2:1 arányú keveréke.)
7. Utána még 15 percig sütöttem.
8. Tálalásnál a cream freshbe lehet mártogatni a szeleteket. 😋

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	233,9 kcal	239,3 kcal
Energia	968,7 kJ	991,3 kJ
Zsír	18,5 g	18,9 g
– amelyből telített zsírsavak	11,0 g	11,3 g
Szénhidrát	14,3 g	14,7 g
– amelyből cukrok	1,8 g	1,9 g
– amelyből poliolok	10,9 g	11,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	3,4 g	3,5 g
Rost	6,9 g	7,0 g
Fehérje	10,8 g	11,0 g
Só	0,7 g	0,7 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗