

# Sokmagos kakaós

Eddig még csak sós, péksüteményféleségekhez használtam Szafi új lisztjét, most viszont kiprobáltam süteményhez. Hihetetlenül finom, jó állagú lett a végeredmény.

Az alaphoz Szafi kakaós muffin receptjét használtam, ami **ITT** található.

Hozzávalók a tésztához:

100 g Szafi Reform (régi nevén Szafi Fitt) paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék (**ilyen**)

30 g holland kakaópor

édesítő (nálam 25 g **Diawellness négyszeres erejű édesítő**, az eredeti recept szerint 60 g eritrit + 20 g vaníliás eritrit)

csipetnyi só

4 db M-es tojás

20 g folyékony **kókuszolaj**

20 g almaecet

60 g szoba hőmérsékletű víz

A tetejére:

kb. 50 g **cukormentes baracklekvár**

kb. 40 g diákcsemege

Elkészítés:

A száraz és a nedves hozzávalókat külön-külön kimérjük, elkeverjük (kézi habverővel), majd a két részt összeöntjük, csomómentesre keverjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, a tetejére kanalazzuk a lekvárt, megszórjuk diákcsemegeivel és előmelegített sütőben megsütjük. (Gázsütőben 4-es fokozaton - ez kb. 180 fok - 30 percig sütöttem, 24x17 cm-es tepsit használtam.)

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: 73 g ch és 1060 kcal.

12 szeletre vágva, 1 szelet: 6 g ch és 83 kcal.

100 gramm süti: 15 g ch és 222 kcal.

A Facebook-on itt találsz meg: **fittkonyha.info**

