

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Mikrós low carb zsemle

Ez a zsemle a Fibriya tojásmentes mikrós fehér zsemle rostmixből készült, de nem az a csomagoláson található recept szerint, hanem tojás hozzáadásával. Ha valakinek a mikrója nem tud megbirkózni a tojásmentes recepttel, akkor ez biztos siker lesz!

Mennyiség: 1

118,1
kcal

0,2 g felszívódó szénhidrát

15,5 g Rost

6,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 50 g víz
- 5 g olívaolaj
- 1 tojás
- 20 g Fibriya tojásmentes fehér zsemle rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, vizet, olajat.
2. Végül egy villával keverd csomómentesre a rostkeverékkel együtt.
3. Egy bögrében vagy bármilyen kicsi tálkában mikrózd 4,5 percig.
4. A tészta több mint duplájára fog emelkedni, legyen neki hely a tálkában!

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsemle
Energia	118,1 kcal	88,6 kcal
Energia	489,3 kJ	367,0 kJ
Zsír	7,1 g	5,3 g
– amelyből telített zsírsavak	0,9 g	0,7 g
Szénhidrát	0,2 g	0,2 g
– amelyből cukrok	0,0 g	0,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,2 g	0,2 g
Rost	15,5 g	11,6 g
Fehérje	6,1 g	4,6 g
Só	0,5 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)