

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK | SÓS VENDÉGVÁRÓK

Sülthagymás panini és sajtos lepény tepsiben

Kétféle sós tepsis finomság: sülthagymás panini rostmixből és cottage cheese-es sajtos változat.

Mennyiség: 2 tepsi (1 tepsi sülthagymás panini és 1 tepsi sajtos lepény)

170,1 kcal	1,8 g felszívódó szénhidrát	4,7 g Rost	12,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Sülthagymás panini

- 100 g Fibriya sülthagymás panini rostmix (a csomagoláson található recept dupla adagjához)
- 8 M-es tojás a dupla adag paninialaphoz
- 40 g olívaolaj a dupla adag paninialaphoz
- 120 ml víz a dupla adag paninialaphoz
- 1 doboz High protein natúr joghurt (330 g)
- lenmag

A panini tetejére

- szezámmag és rozmaring a tetejére
- cheddar sajt

Sajtos lepény

- 2 tojás
- 2 doboz cottage cheese
- 200 g reszelt sajt
- oregánó, kakukkfű, fokhagymapor, só
- 10 g Fibriya univerzális mix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az alap a Fibriya sülthagymás panini rostmix lett. A leírás dupla adagjával dolgoztam: 100 g rostmix, 8 M-es tojás, 40 g olívaolaj és 120 ml víz. A tojást keverd össze az olajjal és a vízzel, majd add hozzá a rostmixet, villával dolgozd csomómentesre. Hozzáadtam egy doboz High protein natúr joghurtot (330 g).
2. Lenmagot tettem még hozzá, a tetejére pedig szezámmagot és rozmaringot. A végén pedig cheddar sajtot.

A sima sajtos pedig

1. 2 tojás, 2 doboz cottage cheese, 200 g reszelt sajt, oregánó, kakukkfű, fokhagymapor, só összekeverve, és 10 g univerzális mix hozzá.
2. A megadott mennyiségből összesen 2 tepsi készült: 1 tepsi sülthagymás panini és 1 tepsi sajtos lepény. 170 °C-on, légkeverés nélkül, körülbelül 30–40 percig sütöttem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 tepsi
Energia	170,1 kcal	1579,7 kcal
Energia	706,9 kJ	6563,1 kJ
Zsír	11,3 g	105,3 g
– amelyből telített zsírsavak	4,8 g	44,7 g
Szénhidrát	1,8 g	16,7 g
– amelyből cukrok	1,6 g	15,1 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	16,7 g
Rost	4,7 g	43,3 g
Fehérje	12,5 g	116,5 g
Só	0,9 g	8,7 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗