

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Ketogén diétás panini

A sült hagymás rostmixből puha, rugalmas paninilap készül. A megsült lapokat paradicsommal, rukkolával, sonkával vagy krémsajttal lehet megtölteni, majd pár perc alatt átmelegíteni.

Mennyiség: 2 panini lap

161,2
kcal

0,7 g felszívódó szénhidrát

10,8 g Rost

8,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 25 g Fibriya Sült Hagymás Panini Rostmix
- 2 tojás (M)
- 10 g olívaolaj
- 30 ml víz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást az olajjal és a vízzel.
2. Add hozzá a rostmixet, majd egy villával dolgozd simára a masszát.
3. Oszd két részre, és süsd meg paninisütőben vagy melegszendvicsütőben. Serpenyőben is működik közepes lángon.
4. A kész lapokat töltsd meg kedvenceiddel: paradicsom, rukkola, sonka, krémsajt vagy bármilyen keto-barát alapanyag.
5. Tedd vissza pár percre a sütőbe, hogy összeérjen és átmelegedjen.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 panini lap
Energia	161,2 kcal	133,0 kcal
Energia	667,8 kJ	550,9 kJ
Zsír	11,6 g	9,5 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	1,8 g
Szénhidrát	0,7 g	0,5 g
– amelyből cukrok	0,2 g	0,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,7 g	0,5 g
Rost	10,8 g	8,9 g
Fehérje	8,2 g	6,8 g
Só	1,5 g	1,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)