

LOW-CARB FŐÉTELEK

Nokedli szinte szénhidrátmentesen 🤩

Nokedli Fibriya Univerzális Rostmixből, elhanyagolhatóan alacsony szénhidráttartalommal!

Mennyiség: 1 adag | **176,1 kcal** | **0,3 g felszívódó szénhidrát** | **18,1 g Rost** | **10,3 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 1 csipet só
- 5 g olívaolaj
- 25 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, sót és az olajat.
2. Add hozzá a rostmixet, és keverd össze alaposan.
3. Hagyd 1–2 percig pihenni.
4. Forralj vizet, majd az enyhén forrásban lévő, nem túlságosan zubogó vízbe szaggasd bele a nokedlit. Legegyszerűbb egy szilikon spatulával vagy kanállal átpréselni a nokedliszaggatón.
5. Amikor már a vízben van az összes nokedli, csak kavard meg, és máris szűrheted. (Vigyázz, hogy ne főzd tovább, mert elázik.)

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	176,1 kcal	229,5 kcal
Energia	732,6 kJ	954,6 kJ
Zsír	10,8 g	14,1 g
– amelyből telített zsírsavak	2,3 g	3,0 g
Szénhidrát	0,3 g	0,4 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,4 g
Rost	18,1 g	23,6 g
Fehérje	10,3 g	13,5 g
Só	0,5 g	0,7 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗