KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Lenmagos kenyérke

Kedvenc kenyérkém receptje, most egy kis tört lenmaggal kiegészítve.

Mennyiség: 1 darab | **154,2 kcal** | **1,0 g felszívódó szénhidrát** | **16,3 g Rost** | **6,7 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- 100 ml Zero mandulatej
- 100 g tejföl
- 5 g olívaolaj
- 10 g sütőpor
- 1 tk só
- 20 g tört lenmag
- 85 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 5 g bambuszrost az alászóráshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az univerzális rostmix kivételével minden hozzávalót alaposan összekeverünk, a tört lenmagot is belekeverjük.
2. Ezután hozzáadjuk az univerzális rostmixet, összedolgozzuk, és egy kis ideig állni hagyjuk.
3. Ha szükséges, az 5 g bambuszrost alászórásával még átgyúrjuk, majd kis kenyérkét formázunk belőle.
4. Hideg sütőbe tesszük, 170 °C-ra állítjuk, és 50 perc alatt megsütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyérke
Energia	154,2 kcal	810,9 kcal
Energia	640,0 kJ	3366,4 kJ
Zsír	10,1 g	52,9 g
– amelyből telített zsírsavak	3,2 g	16,8 g
Szénhidrát	1,0 g	5,1 g
– amelyből cukrok	0,8 g	4,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	5,1 g
Rost	16,3 g	85,6 g
Fehérje	6,7 g	35,4 g
Só	1,1 g	5,9 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗