



Szénhidrátcsökkentett kenyér zabrostból

Ez a zabrostból és útifűmaghéjból készülő, szénhidrátcsökkentett házi kenyér puha, toastkenyér-szerű alternatíva. Kívül szépen megsül, belül puha marad, a kevés eritrit pedig anélkül egyensúlyozza ki az útifűmaghéj markánsabb ízét, hogy édessé tenné a tésztát.

Mennyiség: 8 szelet kenyér

150,9
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

12,6 g Rost

8,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 5 db tojás (M-es)
- 100 g tejföl
- 15 g Fibriya Eritrit
- 5 g só
- 2 teáskanál Fibriya foszfát- és keményítőmentes sütőpor (kb. 8 g)
- 50 g Fibriya Zabrost
- 10 g Fibriya útifűmaghéj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Üsd a tojásokat egy tálba, majd add hozzá a sót, a Fibriya Eritritet, a tejfölt és a sütőport. Keverd teljesen simára.
2. Külön tálban alaposan keverd össze a Fibriya Zabrostot és az útifűmaghéjat, majd alaposan dolgozd össze a lisztkeveréket a nedves hozzávalókkal. Hagyd állni nagyjából 10 percig, hogy a rostok megszívják magukat nedvességgel.
3. Közben melegítsd elő a sütőt 170 fokra.
4. A pihentetett masszát simítsd egy kisebb méretű szilikonos kenyérsütő formába.
5. Süsd légkeverés nélkül 50 percig.
6. Sütés után emeld ki a formából, és egy rácson hagyd teljesen kihűlni. Csak hidegen szeleteld fel, így lesz tökéletes az állaga.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet kenyér
Energia	150,9 kcal	87,3 kcal
Energia	625,4 kJ	362,0 kJ
Zsír	9,7 g	5,6 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	2,1 g
Szénhidrát	4,2 g	2,4 g
– amelyből cukrok	0,9 g	0,5 g
– amelyből poliolok	3,2 g	1,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	0,6 g
Rost	12,6 g	7,3 g
Fehérje	8,5 g	4,9 g
Só	1,3 g	0,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)