



Szénhidrátcsökkentett húsvéti zsúrkenyér

Enyhén édeskés, szénhidrátcsökkentett zsúrkenyér, amely húsvéti sonkás-tojásos szendvicsek alapja lehet. A tészta külön kelesztés nélkül, hideg sütőből indítva sül készre.

Mennyiség: 1 darab zsúrkenyér

154,3
kcal

2,1 g felszívódó szénhidrát

16,3 g Rost

7,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 100 g tej
- 7 g Fibriya porélesztő (Tipp: Érdemes hozzáadni 1 teáskanál Fibriya inulint. Ez nagyszerűen segíti az élesztő felfutását, így cukor nélkül is sokkal hatékonyabb lesz!)
- 5 g Fibriya foszfát- és keményítőmentes sütőpor (A szénhidrátszegény tésztában az élesztő kevésbé hatékony, ezért érdemes egy kevés sütőport is adni hozzá. Együtt nagyszerű munkát fognak végezni.)
- 1 csipet só
- 30 g Fibriya eritrit (vagy kb. 10 g Fibriya 1:4 erősségű édesítő)
- 25 g olvasztott vaj
- 3 db tojás (ebből 1 sárgáját tegyél félre a kenéshez)
- 80 g krémes túró
- 75 g Fibriya Univerzális rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az élesztőt (és az inulint, ha használsz) oldd fel a tejben.
2. Egy tálban add össze az összes többi hozzávalót a rostmix kivételével, majd öntsd hozzá az élesztős tejet, és alaposan keverd össze.
3. A legvégén tedd bele a Fibriya Univerzális rostmixet, és ezzel is dolgozd össze a tésztát. Gyúrni egyáltalán nem kell, csak keverd el az egésszet, majd hagyd állni 10 percig.
4. Egy kevés rostmixszel megszórta felületen formázz a tésztából egy hosszú, vékony zsúrkenyeret.
5. Helyezd egy sütőpapírral bélelt tepsire, a tetejét vagdosd be éles késsel, és kend le a félretett tojássárgájával.
6. A sütéshez tedd a tepsit a hideg sütőbe. Nem szükséges előtte külön keleszteni, csak kapcsold rögtön 160 fokra, és süsd kerekén 1 órán át.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsúrkenyér
Energia	154,3 kcal	733,7 kcal
Energia	641,3 kJ	3048,7 kJ
Zsír	9,2 g	43,5 g
– amelyből telített zsírsavak	4,6 g	21,7 g
Szénhidrát	8,4 g	39,8 g
– amelyből cukrok	1,7 g	8,1 g
– amelyből poliolok	6,3 g	30,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,1 g	9,8 g
Rost	16,3 g	77,4 g
Fehérje	7,6 g	36,3 g
Só	0,3 g	1,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗