



Gyors keto mikrós zsemle Fibriya Parasztkenyér Rostmixből

A gabona- és maglisztmentes Fibriya Parasztkenyér rostkeverék a mikróban is percek alatt átsül. Bár eredetileg kenyérsütő mix, gyors keto zsemle is készíthető belőle.

Mennyiség: 1 zsemle

166,8
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

14,9 g Rost

8,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók (1 zsemléhez)

- 1 db tojás (M-es méret)
- só ízlés szerint
- fél teáskanál Fibriya sütőpor
- 5 g (kb. 1 teáskanál) olívaolaj
- 2 evőkanál (kb. 20 g) tej
- 2 csapott evőkanál (15 g) Fibriya Parasztkenyér rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Tippek a sikeres elkészítéshez

Minden mikró máshogy melegít, ezért az első alkalommal figyeld a zsemlét. Lehet, hogy 2,5 perc is elég lesz, de az is előfordulhat, hogy egy kis plusz időre van szükség.

Elkészítés lépésről lépésre

1. Egy kis tálkában keverd össze a tojást, a sót, a sütőport, az olívaolajat és a tejet.
2. A rostmixet hagyd a legvégére: ha a folyékony alap már sima, önts hozzá, és egy kanállal alaposan dolgozd el.
3. Kanalazd a tésztát egy kisebb hőálló, mikrózható tálkába vagy bögrébe.
4. Tedd be a mikróba, és közepes fokozaton nagyjából 3 perc alatt süsd készre, majd borítsd ki a zsemlét.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsemle
Energia	166,8 kcal	157,6 kcal
Energia	693,1 kJ	655,0 kJ
Zsír	10,8 g	10,2 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	2,1 g
Szénhidrát	1,6 g	1,5 g
– amelyből cukrok	1,0 g	1,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	1,5 g
Rost	14,9 g	14,1 g
Fehérje	8,4 g	7,9 g
Só	0,9 g	0,8 g