



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Ketogén diétás bagett Fibriya Univerzális Rostmixből

Puha, házi keto bagett búzaliszt nélkül, Fibriya Univerzális rostmixből. Belül puha és ruganyos, kívül vékony kérget kap, és szendvicsek alapjaként is használható.

Mennyiség: 4 darab közepes méretű bagett

115,8
kcal

2,6 g felszívódó szénhidrát

19,3 g Rost

6,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 100 ml tej
- 7 g Fibriya instant élesztő
- 2 db tojás (M)
- 80 g kefir vagy natúr joghurt
- 1 teáskanál só
- 75 g Fibriya Univerzális rostmix
- Kevés olívaolaj (a formázáshoz)
- 1 teáskanál inulin (opcionális)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze a tejet, a sőt, a tojásokat és a kefirt (vagy joghurtot).
2. Szórd bele a porélesztőt, alaposan keverd el, és hagyd pár percre, hogy az élesztő feloldódjon a nedves összetevőkben. Ha egy teáskanál inulint is adsz hozzá, az segíti az élesztő munkáját.
3. Add hozzá a Fibriya Univerzális rostkeveréket, és dolgozd össze alaposan a masszát.
4. Hagyd pihenni a tésztát 10 percre. Ezalatt a rostok megszívják magukat, és a tészta jól formázhatóvá válik; kelesztésre nincs szükség.
5. Oszd a tésztát 4 egyenlő részre. Kend be a tenyeredet kevés olívaolajjal, és formázz a tésztából bagetteket.
6. Tedd a rudakat sütőpapírral bélelt tepsire, és egy éles késsel ejts rajtuk néhány ferde bevágást.
7. 170 fokra előmelegített sütőben süsd őket 40–45 percre, amíg szép színt nem kapnak.

Típek a sikeres elkészítéshez

A pihentetés: Ne hagyd ki a 10 perc várakozást, mert ettől válik jól kezelhetővé a tészta.

Olajos kéz: Formázáskor használj olajos tenyeret, mert a tészta állaga eltér a lisztes tésztákétól.

A sütés: Minden sütő másként dolgozik, ezért 40 perc után nézz rá a bagettekre. Ha szép aranybarnák, átsültek.

Cukor helyett inulinnal „ettesd” az élesztőt: az inulin segítheti az élesztő működését anélkül, hogy cukrot vagy mézet adnál hozzá.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 közepes méretű bagett
Energia	115,8 kcal	108,3 kcal
Energia	483,3 kJ	451,9 kJ
Zsír	4,6 g	4,3 g
– amelyből telített zsírsavak	1,5 g	1,4 g
Szénhidrát	2,6 g	2,5 g
– amelyből cukrok	2,2 g	2,1 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,6 g	2,5 g
Rost	19,3 g	18,0 g
Fehérje	6,2 g	5,8 g
Só	1,7 g	1,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)