



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

Fonott kalács

Ez a finom, puha kalács tökéletes húsvétra, de egy egyszerű reggelihez is remek választás.

Mennyiség: 10

186,6
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

17,7 g Rost

7,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- csipet só
- 45 g Fibriya 1:4 édesítő
- 40 g olvasztott vaj
- 60 g görög joghurt
- 110 g Fibriya Péksüti Rostmix
- 1 tojássárgája a kenéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd habosra a tojást a sóval és az édesítővel, majd add hozzá az olvasztott vaját és a görög joghurtot.
2. Végül keverd bele a rostmixet, majd pihentesd 3–5 percig.
3. Oszd három részre a tésztát, sodorj belőlük rudakat, majd lazán fond össze.
4. Kend meg a tetejét a tojássárgájával.
5. Tedd sütőpapíros tepsire, és előmelegített sütőben, 170 °C-on süsd 40–45 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	186,6 kcal	88,4 kcal
Energia	774,2 kJ	366,6 kJ
Zsír	13,3 g	6,3 g
– amelyből telített zsírsavak	6,6 g	3,1 g
Szénhidrát	9,5 g	4,5 g
– amelyből cukrok	0,8 g	0,4 g
– amelyből poliolok	8,6 g	4,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	0,4 g
Rost	17,7 g	8,4 g
Fehérje	7,1 g	3,3 g
Só	1,5 g	0,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)