



SÓS VENDÉGVÁRÓK

## Káposztás-gombás börek

Vékonyra nyújtható, puha low carb tészta, gazdag gombás-savanyú káposztás töltelékkel. Egyszerű, laktató és nagyon finom sós finomság. 😊

Mennyiség: 1 darab

188,0  
kcal

0,6 g felszívódó szénhidrát

10,2 g Rost

4,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

#### A tésztához:

- 2 tojás
- 60 g crème fraîche
- 20 g olívaolaj
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

#### A töltelékhez:

- 150 g savanyú káposzta
- 100 g gomba
- 2 evőkanál olaj
- Só
- Bors
- Ízlés szerint fűszerek

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, a crème fraîche-t és az olívaolajat, majd gyúrd hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet.
2. Pihentesd néhány percig, majd két sütőpapír között nyújtsd nagyon vékonyra.
3. A töltelékhez aprítsd fel a gombát és a savanyú káposztát, majd párold meg 2 evőkanál olajon.
4. Sózd, borsozd, és ízlés szerint fűszerezd.
5. A tésztát oszd két részre, töltsd meg a kihűlt töltelékkel, majd hajtsd és formázd 1 böreknek.
6. 160 fokra előmelegített sütőben légkeverés nélkül süsd 80 percig.

### Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 börek    |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 188,0 kcal | 959,3 kcal |
| Energia                       | 777,6 kJ   | 3967,3 kJ  |
| Zsír                          | 16,1 g     | 82,4 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 4,1 g      | 21,1 g     |
| Szénhidrát                    | 1,2 g      | 6,1 g      |
| – amelyből cukrok             | 0,6 g      | 3,1 g      |
| – amelyből poliolok           | 0,6 g      | 2,9 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 0,6 g      | 3,2 g      |
| Rost                          | 10,2 g     | 52,3 g     |
| Fehérje                       | 4,0 g      | 20,3 g     |
| Só                            | 1,0 g      | 5,2 g      |

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