

## KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

# Keto panini szendvics

Ha nincs időd kenyeret sütni, ezt a Fibriya Parasztkenyér Rostmixből készülő paninit percek alatt összeállíthatod. A végeredmény kívül pirult, belül puha, és frissen vagy később szendvicsként is fogyasztható.

Mennyiség: 1 darab panini

144,4  
kcal

0,7 g felszívódó szénhidrát

14,0 g Rost

6,8 g Fehérje

## MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

## Hozzávalók

- 1 db tojás
- 5 g olívaolaj
- 30 ml víz
- 15 g Fibriya Parasztkenyér Rostmix

## LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

## Elkészítés

1. Keverd össze egy tálban a tojást, az olívaolajat és a vizet.
2. Szórd bele a rostmixet, és dolgozd teljesen simára.
3. Oszlasd el a masszát egy vékonyan kiolajozott panini- vagy gofrisütőben.
4. Süsd aranybarnára.
5. Frissen a legjobb, de később is nagyon jól lehet szendvicsként használni.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 panini   |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 144,4 kcal | 144,4 kcal |
| Energia                       | 599,8 kJ   | 599,8 kJ   |
| Zsír                          | 9,6 g      | 9,6 g      |
| – amelyből telített zsírsavak | 1,8 g      | 1,8 g      |
| Szénhidrát                    | 0,7 g      | 0,7 g      |
| – amelyből cukrok             | 0,2 g      | 0,2 g      |
| – amelyből poliolok           | 0,0 g      | 0,0 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 0,7 g      | 0,7 g      |
| Rost                          | 14,0 g     | 14,0 g     |
| Fehérje                       | 6,8 g      | 6,8 g      |
| Só                            | 0,3 g      | 0,3 g      |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)