

# Panini

Grillezett olasz panini paninisütőben vagy gofrisütőben elkészítve.

Mennyiség: 1 nagy panini

145,0  
kcal

0,7 g felszívódó szénhidrát

13,1 g Rost

5,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

## Hozzávalók

HOZZÁVALÓK + ELKÉSZÍTÉS

- 1 db szabadtartású tojás (M)
- 10 g olívaolaj
- 50 ml víz
- ½ tk sütőpor
- 1 csipet só
- 25 g Fibriya Sülthagymás panini rostmix (én a sült hagymás paninihez való változatot használtam)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

## Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, az olívaolajat, a vizet, a sütőport és a sót.
2. Add hozzá a Fibriya Sülthagymás panini rostmixet, majd keverd össze alaposan.
3. Enyhén zsírozz ki egy paninisütőt vagy gofrisütőt. Tedd bele az egész tésztát, és süsd aranybarnára körülbelül 5–7 perc alatt. Jó étvágyat! 😊👍

➡️👨🍳Keverd össze. Aztán...🔄

Add hozzá, majd keverd össze alaposan.

VÉLEMÉNYEM: 🧑🍳 Villámgyorsan elkészül, ezért ha sietni kell, egyszerűen remek választás. 😍👍

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 darabra  |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 145,0 kcal | 199,2 kcal |
| Energia                       | 599,7 kJ   | 823,7 kJ   |
| Zsír                          | 10,6 g     | 14,6 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 1,8 g      | 2,4 g      |
| Szénhidrát                    | 0,7 g      | 1,0 g      |
| – amelyből cukrok             | 0,1 g      | 0,2 g      |
| – amelyből poliolok           | 0,0 g      | 0,0 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 0,7 g      | 1,0 g      |
| Rost                          | 13,1 g     | 18,0 g     |
| Fehérje                       | 5,0 g      | 6,9 g      |
| Só                            | 1,4 g      | 1,9 g      |

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