



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Chiamagos keto zsemle

Napokig is puha low carb zsemle rostban gazdagon, chiamaggal Ez a chiamagos keto zsemle hagyományos gabonaliszt nélkül, Fibriya Univerzális Rostmix felhasználásával készül. A tésztában a tojás, a tejföl és a chiamag mellett a rostmix alakítja ki a puha, jól formázható szerkezetet.

Mennyiség: 4 darab

155,1
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

15,3 g Rost

7,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás (az egyik sárgájából egy keveset tegyél félre a zsemlek tetejének kenéséhez)
- 3 csapott teáskanál sütőpor
- 1 dl víz vagy tej
- 100 g tejföl vagy vegaföl
- 5 g olívaolaj
- 15 g chiamag
- 75 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Elsőként a tojásokat, a sütőport, a vizet vagy tejet, a tejfölt vagy vegafölt, az olívaolajat és a chiamagot egy tálban alaposan össze kell keverni. Az egyik tojássárgájából előtte egy keveset érdemes félretenni a zsemlek lekenéséhez, így szép fényesre sülnek majd.
2. Végül add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, majd a masszát dolgozd egynemű tésztává.
3. A tésztát 5 percig érdemes pihentetni, hogy a rostmixben található növényi rostok felvehessék a nedvességet. A pihentetés alatt a kezdetben lágyabb massa érezhetően sűrűbbé és könnyebben formázhatóvá válik.
4. A kezeket enyhén olajozd vagy vizezd be, majd a tésztából formázz 4 zsemlet.
5. A zsemleket helyezd sütőpapírral bélelt tepsire, majd a tetejüket vékonyan kend le a félretett tojássárgájával.
6. Sütés: 180 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, légkeverés nélkül körülbelül 35 percig.
7. Akkor készültek el, amikor a tetejük szép aranybarnára sült.
8. Szeletelés előtt érdemes hagyni őket kihűlni, hogy a belső szerkezetük teljesen megszilárduljon.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsemle
Energia	155,1 kcal	197,7 kcal
Energia	644,2 kJ	821,4 kJ
Zsír	9,8 g	12,5 g
– amelyből telített zsírsavak	3,4 g	4,4 g
Szénhidrát	1,8 g	2,3 g
– amelyből cukrok	1,6 g	2,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	2,3 g
Rost	15,3 g	19,5 g
Fehérje	7,2 g	9,2 g
Só	0,2 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)