



SÜTEMÉNYEK ÉS MUFFINOK

KETO-PÁRNA

Ropogós keto chipsből készült, kívül aranybarna, belül puha kis párnák. Egyszerű sós finomság, ami uzsonnára vagy ropogtatnivalónak is tökéletes.



Mennyiség: 8-10 darab

172,8
kcal

2,4 g felszívódó szénhidrát

9,5 g Rost

9,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db tojás
- 1 kávéskanál sütőpor
- 100 g görög joghurt és tejföl keveréke
- 1 csipet só
- 20 g keto chips
- 60 g Fibriya Péksütemény Rostmix

A tetejére:

- 1 tojás
- 5 g chips morzsa

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat a görög joghurt és tejföl keverékével, add hozzá a sütőport, a sót és az apróra tört keto chipset.
2. Végül dolgozd bele a Fibriya Péksütemény Rostmixet, majd gyúrd össze a tésztát.
3. Nyútsd ki, vágj belőle kis párnákat, és helyezd sütőpapírral bélelt tepsire.
4. Kend meg felvert tojással, majd szórd meg a félretett chips morzával.
5. Előmelegített, 180 °C-os sütőben süsd 20–25 percig, amíg aranybarna lesz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 párna
Energia	172,8 kcal	84,5 kcal
Energia	719,1 kJ	351,9 kJ
Zsír	11,8 g	5,8 g
– amelyből telített zsírsavak	5,4 g	2,7 g
Szénhidrát	2,4 g	1,2 g
– amelyből cukrok	1,7 g	0,8 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,4 g	1,2 g
Rost	9,5 g	4,6 g
Fehérje	9,3 g	4,6 g
Só	1,0 g	0,5 g

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