



Mikrós toast kenyér Fibría Univerzális Rostmixből

Ha kevesebb mint 10 perc alatt szeretnél kész kenyeret varázsolni az asztalra, akkor ez a mikrós low carb toast kenyér lesz a legjobb választás 😊

Mennyiség: 1 kenyér

152,5 kcal

0,4 g felszívódó szénhidrát

12,8 g Rost

8,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 5 tojás
- 50 ml víz
- 10 g Fibría foszfát- és keményítőmentes sütőpor
- 2 g só
- 15 g olívaolaj
- 50 g Fibría Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A rostmix kivételével minden összetevőt keverj alaposan össze. A végén add hozzá a rostkeveréket, dolgozd csomómentesre.
2. Öntsd a masszát egy szilikonos cipósütő formába (21 × 10 cm-es szögletes forma).
3. Mikróban közepes fokozaton mikrózd 6 percig. Amikor a mikró lejár, azonnal vedd ki, hogy a kicsapódott párát ne szívja magába. Rögtön borítsd is ki a formából fejjel lefelé, és ellenőrizd az alját, hogy megfelelően átsült-e alul is. Ha egy-egy ponton még alul nyersebbnek tűnik, nyugodtan tedd vissza még egy percre így fejjel lefelé.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	152,5 kcal	575,0 kcal
Energia	634,5 kJ	2392,1 kJ
Zsír	10,0 g	37,7 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	7,9 g
Szénhidrát	0,4 g	1,6 g
– amelyből cukrok	0,3 g	1,1 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,4 g	1,6 g
Rost	12,8 g	48,2 g
Fehérje	8,9 g	33,5 g
Só	0,8 g	2,9 g

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