



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

LOW-CARB FŐÉTELEK

Ketogén diétás zsömlék Fibriya Univerzális rostmixből

A Fibriya Univerzális rostmixből puha, ketogén diétás zsömlék készülnek. Szendvicsalapként és gluténmentes, ketogén hamburgerhez is használhatók.

Mennyiség: 3 darab zsömlé

161,9
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

13,4 g Rost

5,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók 3 db zsömléhez:

- 2 tojás
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 50 ml növényi tej
- 50 gramm vegaföl
- 10 ml olívaolaj
- 35 gramm Fibriya univerzális rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. Összekeverjük a tojásokat a sütőporral, növényi tejjel (mandula- vagy kókusztej), olajjal, vegaföllel és sütőporral.
2. Hozzáadjuk a Fibriya Univerzális rostkeveréket, majd szilikon spatula segítségével alaposan összedolgozzuk a tésztát.
3. 3 részre osztjuk, vizes kézzel zsömléket formázunk és sütőpapírra helyezük őket.
4. Ízlés szerint akár zsezámmaggal is meg lehet szórni a tetejüket.
5. Nem előmelegített, hanem hideg sütőbe helyezük a zsömléket, majd 170 fokra kapcsoljuk a sütőt. 45 perc alatt a zsömlék készre sülnek.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsömlé
Energia	161,9 kcal	135,0 kcal
Energia	671,7 kJ	560,0 kJ
Zsír	12,0 g	10,0 g
– amelyből telített zsírsavak	3,6 g	3,0 g
Szénhidrát	1,4 g	1,1 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	1,1 g
Rost	13,4 g	11,2 g
Fehérje	5,7 g	4,8 g
Só	0,3 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)