



Keto sajtos stangli

A hagyományosan búzalisztból készülő sajtos stangli ebben a változatban Fibriya Univerzális Rostmixszel készül. A tésztája puha és rugalmas marad, sütés után pedig nem esik szét.

Mennyiség: 17 darab sajtos stangli

176,7
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

15,6 g Rost

9,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 tojás
- 50 ml víz
- 15 g olívaolaj
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 30 g reszelt sajt
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, vizet, olívaolajat, sót, sütőport és a reszelt sajtot.
2. A végén add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, és dolgozd össze a tésztát.
3. Hagyd pihenni 5 percre, hogy a rostok felvegyék a nedvességet és a tészta összeálljon.
4. Enyhén nedves kézzel vagy két sütőpapír között nyújtsd ki, majd vágd stangli csíkokra.
5. Tedd sütőpapírral bélelt tepsire.
6. Süsd 180 °C-on 25 percre, amíg aranybarna lesz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 sajtos stangli
Energia	176,7 kcal	31,7 kcal
Energia	734,2 kJ	131,7 kJ
Zsír	12,0 g	2,2 g
– amelyből telített zsírsavak	3,6 g	0,6 g
Szénhidrát	0,3 g	0,1 g
– amelyből cukrok	0,2 g	0,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,1 g
Rost	15,6 g	2,8 g
Fehérje	9,1 g	1,6 g
Só	2,2 g	0,4 g

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