

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Sütőporos Fibriya keto kenyér

Puha és ízletes keto kenyér sütőporral, Fibriya Univerzális Rostmixből. Egyszerűen, gyorsan és élesztő nélkül elkészíthető.

Mennyiség: 1 darab kenyér

162,8
kcal

0,8 g felszívódó szénhidrát

20,3 g Rost

5,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 50 ml víz
- 20 g olívaolaj
- 2 tojás
- 30 g natúr joghurt
- 1 ek almaecet
- 7 g Fibriya Sütőpor – Foszfát- és keményítőmentes
- 60 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A rostmixet keverd össze a sütőporral.
2. Egy másik tálban a nedves hozzávalókat dolgozd simára, majd add hozzá a száraz keveréket, és gyorsan dolgozd össze.
3. Hagyd pihenni 20 percig, majd formázz belőle cipőt, és helyezd sütőpapírra. Nedves kézzel simítsd el a tetejét, így szép formát kapsz.
4. Bátran bevagdoshatod, megszórhatod kevés rostmixszel vagy magvakkal is.

Sütés

1. Előmelegített sütőben süsd 160 °C-on 40 percig, majd további 10 percig 180 °C-on, légkeveréssel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	162,8 kcal	459,2 kcal
Energia	676,3 kJ	1907,3 kJ
Zsír	10,8 g	30,3 g
– amelyből telített zsírsavak	2,0 g	5,5 g
Szénhidrát	0,8 g	2,3 g
– amelyből cukrok	0,7 g	1,9 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	2,3 g
Rost	20,3 g	57,3 g
Fehérje	5,3 g	15,1 g
Só	0,2 g	0,5 g

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