



LOW-CARB FŐÉTELEK

Pizza Fibriya Univerzális rostmixből

35 gramm Fibriya Univerzális Rostmixből egy normál méretű pizzát tudsz sütni az alábbi recept szerint!

Mennyiség: 1

165,5 kcal

1,7 g felszívódó szénhidrát

13,4 g Rost

6,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

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

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Összekeverjük a tojásokat a sütőporral, tejjel, olajjal, tejjöfellel.
2. Hozzáadjuk az univerzális rostkeveréket, majd szilikon spatula segítségével alaposan összedolgozzuk a tésztát.
3. 5 perc pihi.
4. Mehet sütőpapírra, vizes szilikonspatulával pizzaformára simítjuk, be a sütőbe 170 fokra.
5. 20 perc elősütés után feltéttel megpakoljuk, és megy vissza készre sülni.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 pizza
Energia	165,5 kcal	413,2 kcal
Energia	687,0 kJ	1714,7 kJ
Zsír	11,6 g	29,1 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	9,3 g
Szénhidrát	1,7 g	4,2 g
– amelyből cukrok	1,6 g	4,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,7 g	4,2 g
Rost	13,4 g	33,4 g
Fehérje	6,7 g	16,8 g
Só	0,2 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)