



SÓS VENDÉGVÁRÓK



Keto virslis papucs

Pihe-puha tészta, szaftos virsli és olvadozó sajt – egy igazi sós finomság, amely ketogén és low carb étrendbe is beilleszthető. Tökéletes tízóráira, vacsorára vagy akár vendégvárnak is!

Mennyiség: 4 darab

182,3
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

11,2 g Rost

8,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 4 tojás
- 100 ml Zero mandulatej
- 100 g tejföl
- 5 g olívaolaj
- 10 g sütőpor
- 20 g Fibriya Balance édesítő
- 85 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 4 darab virsli
- 4 ek cukormentes ketchup vagy paradicsompüré
- 50 g reszelt sajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat összekeverjük a mandulatejjel, a tejjel, az olívaolajjal, a sütőporral és az édesítővel, majd hozzáadjuk a Fibriya Univerzális Rostmixet.
2. Alaposan elkeverjük, és hagyjuk egy kicsit pihenni.
3. A nyújtáshoz bőségesen alászórunk rostmixet, bambuszrostot vagy zabrostot.
4. A tésztát négy nagyobb darabra osztjuk, kinyújtjuk, papucsformára alakítjuk, megkenjük cukormentes ketchuppal vagy paradicsompürével, beletesszük a virslit, majd megszórjuk reszelt sajttal.
5. 170 °C-ra előmelegített sütőben 35–40 perc alatt készre sütjük.



Tápérték

Tápanyag	100 g	1 virslis papucs
Energia	182,3 kcal	385,5 kcal
Energia	756,2 kJ	1599,3 kJ
Zsír	13,5 g	28,5 g
– amelyből telített zsírsavak	5,4 g	11,5 g
Szénhidrát	3,2 g	6,8 g
– amelyből cukrok	0,8 g	1,8 g
– amelyből poliolok	2,0 g	4,3 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	2,5 g
Rost	11,2 g	23,7 g
Fehérje	8,2 g	17,4 g
Só	1,0 g	2,0 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)