



Szénhidrátszegény, puha toastkenyér

Ez a puha, szénhidrátszegény toastkenyér búzaliszt nélkül, Fibriya Parasztkenyér rostmix felhasználásával készül. A néhány alapanyagból összeállított tészta sütőpapírral bélelt kerámia- vagy szilikonformában süthető.

Mennyiség: 12 szelet toastkenyér

112,2
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

12,6 g Rost

9,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 150 g krémes túró vagy krémsajt
- 10 g Fibriya vegán sütőprotein
- 3 db tojás
- 1 tk só
- 2 teáskanál Fibriya sütőpor (foszfát- és keményítőmentes)
- 1 dl víz
- 65 g Fibriya Parasztkenyér rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A folyékony alap kikeverése

1. Egy tálban keverj össze minden hozzávalót a rostmix kivételével: a túró vagy krémsajtot, a tojásokat, a sütőproteint, a vizet, a sót és a sütőport. Keverd teljesen csomómentesre és simára.

A rostmix hozzáadása

1. Add a folyékony keverékhez a Fibriya Parasztkenyér rostmixet, és alaposan dolgozd össze a tésztát.

A tészta formába simítása

1. A masszát oszlasd el egyenletesen egy sütőpapírral kibélelt kerámia- vagy szilikonformában. A sütőpapír használata mindenképpen ajánlott.

Sütés

1. 180 °C-ra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül, hagyományos alsó-felső sütési módban süsd 50 percig.

Hűtés és szeletelés

1. Miután megsült, vedd ki a formából, és várd meg, amíg a kenyér teljesen kihűl. Csak ezután szeleteld fel, így tartja meg legjobban a puha, morzsálódásmentes állagát.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet toastkenyér
Energia	112,2 kcal	45,7 kcal
Energia	469,0 kJ	190,9 kJ
Zsír	4,6 g	1,9 g
– amelyből telített zsírsavak	1,6 g	0,7 g
Szénhidrát	1,6 g	0,7 g
– amelyből cukrok	1,0 g	0,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	0,7 g
Rost	12,6 g	5,1 g
Fehérje	9,8 g	4,0 g
Só	1,3 g	0,5 g

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