



Puha kifli Fibriya Péksütemény rostmixből

A Fibriya Péksütemény Rostmixből készült puha kifli dagasztás és kelesztés nélkül készül. A tészta öt perc pihentetés után könnyen nyújtható és formázható, a kifli pedig másnap is puha marad.

Mennyiség: 8 kifli

199,7
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

20,0 g Rost

6,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 30 g olvasztott vaj
- só
- 50 ml tej
- 65 g Fibriya Péksütemény Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojást, a vaját, a sót és a tejet gyorsan összekeverjük.
2. Hozzáadjuk a rostmixet, majd kézzel vagy spatulával egynemű tésztává dolgozzuk.
3. 5 percig pihentetjük, hogy a rostok magukba szívják a nedvességet, és kialakuljon a selymes, könnyen formázható állag.
4. A tésztát enyhén meghintett felületen kör alakúra, körülbelül 25 cm átmérőjűre nyújtjuk, majd 8 cikkre vágjuk.
5. A háromszögeket feltekerjük és sütőpapírra helyezzük.
6. 180 fokon körülbelül 30 percig sütjük, amíg a kiflik szépen megemelkednek és barnás színt kapnak.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kifli
Energia	199,7 kcal	62,0 kcal
Energia	827,8 kJ	257,1 kJ
Zsír	14,4 g	4,5 g
– amelyből telített zsírsavak	7,8 g	2,4 g
Szénhidrát	1,2 g	0,4 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	0,4 g
Rost	20,0 g	6,2 g
Fehérje	6,5 g	2,0 g
Só	2,3 g	0,7 g

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