



#### KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

## Chedaros zsemlék

Chedar sajttal fűszerezett zsemlék

Mennyiség: 12 zsemlé

230,2  
kcal

2,0 g felszívódó szénhidrát

10,6 g Rost

14,0 g Fehérje

#### MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

- 250 g ricotta túró
- 100 g natúr krémsajt
- 5 db tojás
- 12 g sütőpor
- 1 tk Fibriya porélesztő
- 1 tk Fibriya sajt ízű fűszersó
- 2 ek. chiamag
- 80 g Fibriya univerzális rostmix
- 20 g Fibriya péksütemény rostmix
- 20 g vegán sütőprotein
- 200 g reszelt chedar sajt

#### LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. 250 g ricotta túró 100 g natúr krémsajt 5 db tojás 12 g sütőpor 1 tk Fibriya porélesztő 1 tk Fibriya sajt ízű fűszersó 2 ek. chiamag Ezeket botmixerrel kikevertem és hozzáforgattam a száraz hozzávalókat.
2. 80 g Fibriya univerzális rostmix 20 g Fibriya péksütemény rostmix 20 g vegán sütőprotein 200 g reszelt chedar sajt Összegyúrtam és 12 db kb. 90 grammos zsömléket formáztam ebből a mennyiségből.
3. 170 fokon légkeverés nélkül 40 percig sütöttem.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 zsemlé   |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 230,2 kcal | 184,9 kcal |
| Energia                       | 955,9 kJ   | 767,9 kJ   |
| Zsír                          | 16,0 g     | 12,9 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 8,7 g      | 7,0 g      |
| Szénhidrát                    | 2,0 g      | 1,6 g      |
| – amelyből cukrok             | 1,7 g      | 1,4 g      |
| – amelyből poliolok           | 0,0 g      | 0,0 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,0 g      | 1,6 g      |
| Rost                          | 10,6 g     | 8,5 g      |
| Fehérje                       | 14,0 g     | 11,3 g     |
| Só                            | 1,1 g      | 0,9 g      |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)