



Olajban sült ketogén diétás fánk

Puha, könnyű, olajban sült ketogén fánk, amely az eredeti farsangi fánkra emlékeztet. Sütés közben szépen megdagad, belül puha, kívül pedig aranybarna lesz.

Mennyiség: 6–8 db fánk

165,0
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

17,2 g Rost

7,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához

- 4 db M-es tojás
- 10 g olívaolaj
- 60 g tej (növényi is megfelel)
- 50 g Fibriya Balance Mix édesítő
- 2 teáskanál Fibriya sütőpor
- 70 g Fibriya Univerzális Rostmix

A nyújtáshoz és sütéshez

- rostmix vagy bambuszrost a felület liszteléséhez
- zsír vagy olaj a sütéshez

A tálaláshoz

- por eritrit, illetve fahéj vagy cukormentes lekvár

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. A tojást, az olajat, a tejet, az édesítőt és a sütőport összekeverjük.
2. Ezután hozzáadjuk az univerzális rostmixet, és gyors mozdulatokkal tésztát gyúrunk belőle.
3. A tésztát enyhén lisztezett felületen – rostmixet vagy bambuszrostot használva – körülbelül 1 cm vastagságúra nyújtjuk, majd tetszőleges méretű fánkokat szaggatunk belőle.
4. A fánkokat forró zsírban vagy olajban, a legkisebb lángon, fedő alatt sütjük. Mindkét oldalukat aranybarnára pirítjuk. Nagyon gyorsan átsülnek, a sütési idő sokkal rövidebb, mint a búzalisztes fánknál.
5. Frissen, por eritrittel meghintve a legfinomabbak, de fahéjjal vagy cukormentes lekvárral is tálalhatók.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 fánk
Energia	165,0 kcal	91,4 kcal
Energia	684,9 kJ	379,3 kJ
Zsír	10,7 g	5,9 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	1,2 g
Szénhidrát	11,7 g	6,5 g
– amelyből cukrok	0,9 g	0,5 g
– amelyből poliolok	10,7 g	5,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	0,5 g
Rost	17,2 g	9,5 g
Fehérje	7,7 g	4,3 g
Só	0,2 g	0,1 g