



Chiamagos low-carb-keto fehér kenyér

Ez a chiamagos, ketogén étrendbe is beilleszthető házi kenyér gyorsan összeállítható. Nem kell dagasztani vagy keleszteni: a hozzávalókat csak össze kell keverni, a tésztát pihentetni, majd megsütni.

Mennyiség: 1 darab kenyér

171,8
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

17,0 g Rost

7,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 db tojás (M)
- 1 dl tej (növényi itallal is működik)
- 100 g tejföl vagy vegaföl
- 10 g olívaolaj
- 1 evőkanál (kb. 10 g) Fibriya sütőpor
- 2 evőkanál chiamag
- 85 g Fibriya Univerzális rostkeverék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze a tojásokat, a tejet, a tejfölt, az olívaolajat, a sütőport és a chia magot. A rostmixet egyelőre ne tedd bele.
2. Amikor az alap már sima, öntsd hozzá a Fibriya rostmixet is, és egy kanállal alaposan dolgozd össze.
3. Hagyd pihenni a tésztát 15 percig. Ez azért fontos, hogy a rostok teljesen felvegyék a nedvességet.
4. Vizes vagy enyhén olajos kézzel formázz belőle egy cipót, és tedd egy sütőpapíros tepsire. A tetejét egy éles késsel vagdossd be.
5. Süsd 170 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel (légkeverés nélkül) nagyjából 55 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	171,8 kcal	917,3 kcal
Energia	712,9 kJ	3806,8 kJ
Zsír	11,2 g	59,9 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	19,8 g
Szénhidrát	1,8 g	9,8 g
– amelyből cukrok	1,6 g	8,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	9,8 g
Rost	17,0 g	91,0 g
Fehérje	7,2 g	38,7 g
Só	0,2 g	1,0 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)