



Amerikai palacsinta – ketogén diétás, gluténmentes recept

Puha, könnyű amerikai palacsinta Fibriya Péksütemény rostkeverékből. Búzaliszt és hozzáadott cukor nélkül készül, glutén- és cukormentes.

Mennyiség: Kb. 6 db palacsinta

100,7 kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

7,9 g Rost

6,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 50 ml tej
- 50 ml szénsavas víz
- 10 g Fibriya 1:4 édesítő
- 25 g Fibriya Péksütemény rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze a vízzel, tejjel és édesítővel.
2. Ezután add hozzá a Fibriya Péksütemény rostkeveréket, és keverd simára a tésztát.
3. Enyhén kiolajozott serpenyőben, közepes hőfokon süsd ki a palacsintákat.
4. Citromkarikával, friss mentával vagy cukormentes lekvárral tálalva is isteni.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 palacsinta
Energia	100,7 kcal	40,5 kcal
Energia	418,8 kJ	168,6 kJ
Zsír	6,2 g	2,5 g
– amelyből telített zsírsavak	1,5 g	0,6 g
Szénhidrát	4,8 g	1,9 g
– amelyből cukrok	1,0 g	0,4 g
– amelyből poliolok	3,7 g	1,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	0,4 g
Rost	7,9 g	3,2 g
Fehérje	6,4 g	2,6 g
Só	0,7 g	0,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)