



Keto parasztkenyér (barnakenyér)

Kelesztés nélkül készülő keto parasztkenyér, amelynek alapját a Fibriya Parasztkenyér Rostmix adja. A megsült barna cipó belül puha és ruganyos, karakterében pedig a hagyományos parasztkenyeret idézi.

Mennyiség: 1 kisebb cipó

198,8 kcal

1,9 g felszívódó szénhidrát

18,8 g Rost

6,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás (M-es méret)
- 80 g tejföl
- 5 g Fibriya Foszfat- és Keményítőmentes Sütőpor
- 1 teáskanál só
- 10 g olívaolaj
- 50 g Fibriya Parasztkenyér Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. Egy tálban keverd össze a folyékony hozzávalókat: a tojást, a tejfölt és az olívaolajat. Add hozzá a sót és a sütőport is.
2. Legutoljára add hozzá a rostkeveréket, majd alaposan dolgozd össze a masszát.
3. Pihentesd a tésztát 10 percig. Ez az idő kell ahhoz, hogy a rostok megszívják magukat és a tészta formázhatóvá váljon.
4. Nedves kézzel formázz belőle egy cipót, majd egy éles késsel 3-4 helyen vágd be a tetejét, hogy szép rusztikus legyen.
5. Helyezd a tésztát sütőpapírral bélelt tepsire.
6. 170 °C-ra előmelegített sütőben, légkeverés nélkül süsd 50 percig.

Extra tippek a rostokkal való kenyérsütéshez

A pihentetés: Ne siesd el a formázást! A 10 perc pihenő alatt lesz a ragacsos masszából jól kezelhető tészta.

Vizes vagy olajos kézzel fogd meg és formázd a nyers tésztát: Mivel a rostos tészta máshogy viselkedik, mint a búzalisztes, a nedves kézzel való formázás segít, hogy ne ragadjon a tenyeredhez, és szép sima legyen a felülete.

Sütési mód: Ügyelj rá, hogy ne kapcsolod be a légkeverést, mert az túl hamar kiszáradhatja a kérget, mielőtt a belseje megfelelően átsülne.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kisebb cipó
Energia	198,8 kcal	498,0 kcal
Energia	824,7 kJ	2066,0 kJ
Zsír	14,1 g	35,4 g
– amelyből telített zsírsavak	4,8 g	12,0 g
Szénhidrát	1,9 g	4,7 g
– amelyből cukrok	1,1 g	2,7 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	4,7 g
Rost	18,8 g	47,0 g
Fehérje	6,5 g	16,2 g
Só	2,4 g	6,1 g

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