



FITT REGGELI

PALACSINTÁK ÉS GOFRIK

Karamellizált hagymás, tojásos Fibriya gofri

Egy egyszerű kis reggeli, ami a karamellizált hagymától mégis igazán különleges lesz. Az édes-sós ízek tökéletesen kiegészítik egymást.

Mennyiség: 2 darab

175,7
kcal

2,5 g felszívódó szénhidrát

4,3 g Rost

7,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A gofrihoz:

- 25 g Fibriya Gofri Rostmix
- 1 db tojás
- 60 ml tej
- 4 g olvasztott vaj

A feltéthez:

- 40 g krémsajt
- 2 szelet fokhagymás felvágott
- 2 db tojás
- 20 g majonéz

A karamellizált hagymához:

- 100 g vöröshagyma
- 1 tk olaj
- 1 tk Gold eritrit
- csipet só

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A gofri hozzávalóit keverd alaposan össze, majd pihentesd néhány percig.
2. A gofrisütőt melegítsd elő, majd a tésztából süss 2 darab gofrit.
3. A hagymát szeleteld vékonyra, majd az olajon, lassú tűzön kezd el pirítani.
4. Amikor megpuhult és szépen kezd barnulni, add hozzá a Gold eritritet és egy csipet sót, majd pirítsd tovább, amíg szépen karamellizálódik.
5. A kész gofrikat kend meg krémsajttal, tedd rájuk a fokhagymás felvágottat és a tükörtojást, majd locsold meg majonézzel.
6. Végül halmozd rá a karamellizált hagymát.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 gofri
Energia	175,7 kcal	395,5 kcal
Energia	728,1 kJ	1638,7 kJ
Zsír	13,9 g	31,3 g
– amelyből telített zsírsavak	4,0 g	9,0 g
Szénhidrát	3,4 g	7,6 g
– amelyből cukrok	2,4 g	5,3 g
– amelyből poliolok	0,9 g	2,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,5 g	5,6 g
Rost	4,3 g	9,7 g
Fehérje	7,9 g	17,7 g
Só	0,8 g	1,9 g

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