



PALACSINTÁK ÉS GOFRIK

Mini palacsinta bambuszrostból

Útifű maghéj nélkül készülő, semleges ízű mini palacsinta bambuszrostból. A Fibriya Zselésítő és sütési állagjavító könnyű, puha és rugalmas állagot ad a tésztának.

Mennyiség: 8 darab mini palacsinta

118,5
kcal

2,3 g felszívódó szénhidrát

10,0 g Rost

5,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 50 g Fibriya Bambuszrost
- 1 teáskanál Fibriya Zselésítő és sütési állagjavító
- 300 g tej
- 3 tojás
- 20 g olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a bambuszrostot a zselésítővel és sütési állagjavítóval.
2. Add hozzá a tejet, tojásokat és olívaolajat, majd keverd egyneműre.
3. Pihentesd pár percre, hogy a rostok felvegyék a folyadékot.
4. Süss ki apró adagokban, közepes lángon, amíg aranybarnák lesznek.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mini palacsinta
Energia	118,5 kcal	77,6 kcal
Energia	490,7 kJ	321,4 kJ
Zsír	7,3 g	4,8 g
– amelyből telített zsírsavak	1,7 g	1,1 g
Szénhidrát	2,3 g	1,5 g
– amelyből cukrok	2,3 g	1,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,3 g	1,5 g
Rost	10,0 g	6,5 g
Fehérje	5,8 g	3,8 g
Só	0,2 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)