



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

LOW-CARB FŐÉTELEK

Extrém alacsony szénhidráttartalmú focaccia

A Fibriya Péksütemény Rostkeverékkel készülő focaccia kenyérhelyettesítőként is használható. Pannini szendvicshöz, illetve gofrisütőben megsütve is elkészíthető.

Mennyiség: 1 darab focaccia

243,2
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

17,6 g Rost

3,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához

- 1 tojás
- 30 ml olíva- vagy kókuszolaj
- 1 csipet só
- 60 ml víz
- 1 evőkanál almaecet
- 50 gramm Fibriya Péksütemény Rostkeverék

A fűszerolajhoz

- 1 evőkanál olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- apróra vágott bazsalikom
- só

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta kikeverése

1. Keverd össze a tojást, az olajat, a vizet, a sót és az almaecetet, majd add hozzá a rostkeveréket, és dolgozd simára a tésztát.

A tészta elosztatása

1. Olajozz be egy sütőpapírt, majd szilikon keverőkanállal vagy nedves kézzel egyenletesen oszlasd el rajta a tésztát.

A fűszerolaj elkészítése

1. Készíts az olajból, a fokhagymából, az apróra vágott bazsalikomból és a sóból fűszerolajat, majd sütés előtt egyenletesen kend meg vele a tésztát.

Sütés

1. Süsd 180 °C-on 30–35 percig, légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 focaccia
Energia	243,2 kcal	550,3 kcal
Energia	1005,2 kJ	2274,9 kJ
Zsír	21,4 g	48,5 g
– amelyből telített zsírsavak	2,9 g	6,5 g
Szénhidrát	0,3 g	0,7 g
– amelyből cukrok	0,1 g	0,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,7 g
Rost	17,6 g	39,9 g
Fehérje	3,5 g	7,8 g
Só	1,9 g	4,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)