

Ketogén diétás zsemle

Hűtőben 3–4 napig is tökéletes marad, fagyasztóban pedig hónapokig is tárolhatod, tehát nyugodtan megsüthetsz több napi adagot is előre.

Mennyiség: 3 db

162,5
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

13,4 g Rost

5,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 50 ml növényi tej
- 50 gramm vegaföl
- 10 ml olívaolaj
- 35 gramm Fibriya univerzális rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverj össze mindent a rostmix kivételével, azt csak a végén add hozzá.
2. Dolgozd össze, hagyd állni 2–3 percig.
3. Vizes kézzel formázz zsemléket.
4. Helyezd őket sütőpapírra.
5. Hideg sütőbe helyezd a zsemléket, majd 170 fokra kapcsolod a sütőt.
6. 45 perc alatt a zsemle készre sülnék.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsemle
Energia	162,5 kcal	134,9 kcal
Energia	674,0 kJ	559,7 kJ
Zsír	12,0 g	10,0 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	3,0 g
Szénhidrát	1,4 g	1,1 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	1,1 g
Rost	13,4 g	11,2 g
Fehérje	5,7 g	4,8 g
Só	0,3 g	0,3 g

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