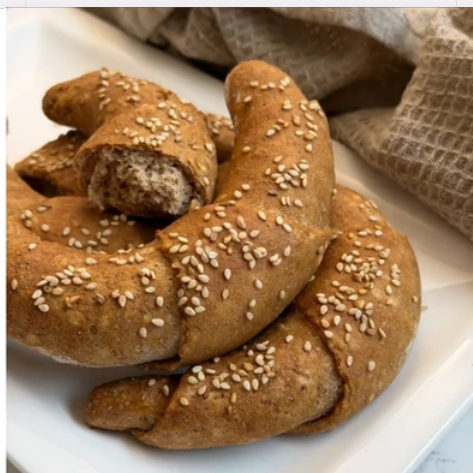




# Barna kifli Fibriya Parasztkenyér Rostkeverékből

A Fibriya Parasztkenyér Rostmixből nemcsak kenyér, hanem könnyen formázható barna kifli is készíthető. A tészta könnyen kezelhető, a kisült kiflik pedig napokig puhák maradnak.

Mennyiség: 4 db kifli

158,4  
kcal

1,5 g felszívódó szénhidrát

18,1 g Rost

6,7 g Fehérje

## MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

- 2 db tojás (M-es)
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 5 g olívaolaj
- 50 g tejföl
- 30 g víz
- 50 g Fibriya Parasztkenyér Rostmix

### A kenéshez és díszítéshez:

- 1 db felvert tojás
- Szezámag (opcionális)

## LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze a folyékony hozzávalókat és az ízesítőket: a tojásokat, az olívaolajat, a tejfölt, a vizet, a sót és a sütőport.
2. Amikor ez megvan, add hozzá a Fibriya Parasztkenyér Rostmixet, és dolgozd össze a tésztát.
3. Hagyd pihenni 10 percig. Ez fontos, hogy a rostok megszívják magukat nedvességgel.
4. Pihentetés után nyújtsd ki a tésztát vékonyra, vágd 4 egyenlő cikkelyre, és tekerd fel őket kifli formára.
5. Tedd a kifliket sütőpapírral bélelt tepsire, kend meg a tetejüket felvert tojással, és ízlés szerint szórj rájuk egy kis szezámagot.
6. Süsd 170 °C-ra előmelegített sütőben 30 percig.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 kifli    |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 158,4 kcal | 102,8 kcal |
| Energia                       | 658,5 kJ   | 427,2 kJ   |
| Zsír                          | 9,9 g      | 6,4 g      |
| – amelyből telített zsírsavak | 3,3 g      | 2,2 g      |
| Szénhidrát                    | 1,5 g      | 1,0 g      |
| – amelyből cukrok             | 0,7 g      | 0,5 g      |
| – amelyből poliolok           | 0,0 g      | 0,0 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 1,5 g      | 1,0 g      |
| Rost                          | 18,1 g     | 11,7 g     |
| Fehérje                       | 6,7 g      | 4,3 g      |
| Só                            | 2,3 g      | 1,5 g      |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)