



Ketogén simit Fibriya Univerzális Rostmixből

A simit egy perecre emlékeztető, szezámmagos kenyérféle, amelynek ez a ketogén változata búzaliszt helyett Fibriya Univerzális Rostmixből készül. Állaga könnyű, íze klasszikusan sós és enyhén pirult.

Mennyiség: 4 mini simit

180,4
kcal

0,6 g felszívódó szénhidrát

18,4 g Rost

6,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás
- egy csipet só
- 15 g olívaolaj
- 1 teáskanál Fibriya Foszfát- és keményítőmentes sütőpor
- 1 evőkanál Fibriya eritrit
- 60 ml víz (tej is használható)
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix
- szezámmag a forgatáshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, a sót, az olívaolajat, a sütőport, az eritritet és a folyadékot egy tálban összekeverjük. A rostmixet a végén adjuk hozzá, majd egynemű tésztává dolgozzuk.
2. A masszát 2–3 percre pihentetjük. Ezalatt a rostok felszívják a nedvességet, a tészta állaga pedig jól formázhatóvá válik.
3. A tésztát négy részre osztjuk, majd kb. 30 cm hosszú rudakat sodrunk belőlük. A rudakat megcsavarjuk, és karika formára zárjuk.
4. A simiteket rövid időre folyadékba mártjuk. Az eredeti recept édes szirupot használ, de alacsony szénhidráttartalmú alternatíva is megfelelő, például szójaszós vagy édesítővel kevert víz.
5. Ezután a karikákat szezámmagba forgatjuk úgy, hogy a magok bőségesen bevonják a felületet.
6. 180 °C-on, légkeverés nélkül, körülbelül 30 percre sütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mini simit
Energia	180,4 kcal	122,5 kcal
Energia	748,6 kJ	508,1 kJ
Zsír	12,7 g	8,6 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	1,4 g
Szénhidrát	5,0 g	3,4 g
– amelyből cukrok	0,5 g	0,3 g
– amelyből poliolok	4,4 g	3,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,6 g	0,4 g
Rost	18,4 g	12,5 g
Fehérje	6,8 g	4,6 g
Só	0,8 g	0,5 g