



Élesztős Fibriya keto kenyér

Ez az élesztős keto kenyér Fibriya Univerzális Rostmixből, búzaliszt és maglisztek nélkül készül. Az instant élesztőnek köszönhetően a kenyér bélzete lyukacsos és lágy, tésztája pedig a fehér kenyeret idézi.

Mennyiség: 1 darab keto kenyér

149,9
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

20,8 g Rost

6,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 130 ml langyos víz
- 7 g Fibriya porélesztő
- 20 g olívaolaj vagy olvasztott vaj
- 3 tojás (M)
- 1 evőkanál Fibriya sörélesztőpehely (elhagyható, de a kenyérre jellemző ízvilághoz nagyban hozzájárul)
- 80 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A porélesztőt szórd a langyos vízbe, és hagyd érintetlenül 15 percig.
2. Az olívaolajat vagy az olvasztott vajat keverd el egy másik tálban a tojásokkal és a sörélesztőpehellyel, majd öntsd hozzá az élesztős vizet.
3. Add hozzá a rostmixet, majd egy szilikon keverőkanál segítségével alaposan dolgozd össze a tésztát.
4. Fedd le a tálat egy száraz konyharuhával, és meleg helyen pihentesd legalább 1 órán át (de az sem baj, ha tovább hagyod).
5. Melegítsd elő a sütőt 150 fokra.
6. Egy kevés rostmixszel megszórta felületen gyúrd át a tésztát, majd formázz belőle cipót.
7. Helyezd sütőpapírra a kenyérkét, a tetejét pedig kissé szeld meg, akár kreatívan megmintázva.

Sütés

1. 150 fokban süsd 60 percig, alsó-felső sütési módon, légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 keto kenyér
Energia	149,9 kcal	595,1 kcal
Energia	622,8 kJ	2472,7 kJ
Zsír	8,7 g	34,5 g
– amelyből telített zsírsavak	1,5 g	6,1 g
Szénhidrát	1,0 g	3,8 g
– amelyből cukrok	0,4 g	1,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	3,8 g
Rost	20,8 g	82,6 g
Fehérje	6,6 g	26,2 g
Só	0,2 g	0,7 g

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