

APRÓSÜTEMÉNYEK

Fibriya ketogén diétás linzer

Puha, omlós low carb linzer Fibriya Péksütemény Rostmixből. A kisült linzereket narancsízű zselével töltjük meg, végül por eritrittel hintjük meg.

Mennyiség: 8–10 darab linzer

105,7 kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

15,0 g Rost

2,6 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 30 g puha vaj
- 1 tojás
- 80 ml víz (vagy tej)
- 50 g Fibriya Balance Mix Édesítő
- 1 teáskanál Fibriya Méz ízű Eritrit
- 70 g Fibriya Péksütemény Rostmix

Narancszselé:

- 20 g Fibriya Narancs ízű Zselépor
- 1 dl víz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Tészta

1. Keverd össze egy tálban a vaját, a tojást, a vizet és az édesítőt, majd add hozzá a rostkeveréket. Dolgozd össze alaposan a tésztát, és hagyd pihenni 10 percig.
2. Nyútsd vékonyra a tésztát, majd szaggasd ki a linzerformákat. Így 16–20 darab forma, összeborítva 8–10 linzer készül.
3. Süsd 160 °C-on, légkeverés nélkül 30 percig.

Narancszselé

1. A zseléporhoz folyamatos keverés mellett adagold a vizet. Hagyd állni 5 percig, amíg narancslekvárhoz hasonlóan besűrűsödik.
2. Töltsd meg a linzereket a narancszselével, végül porcukor helyett hintsd meg Fibriya por eritrittel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 linzer
Energia	105,7 kcal	43,2 kcal
Energia	437,7 kJ	179,0 kJ
Zsír	7,2 g	3,0 g
– amelyből telített zsírsavak	4,2 g	1,7 g
Szénhidrát	16,6 g	6,8 g
– amelyből cukrok	0,2 g	0,1 g
– amelyből poliolok	16,3 g	6,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,1 g
Rost	15,0 g	6,1 g
Fehérje	2,6 g	1,1 g
Só	0,9 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)