



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

LOW-CARB FŐÉTELEK

Fehérjében gazdag keto kenyér

Puha, fehérjében gazdag, szénhidrátcsökkentett házi kenyér Fibriya Univerzális Rostmixből és Fibriya Vegán Sütőproteinből. A tésztát rövid pihentetés után cipóvá formázva, légkeverés nélkül kell megsütni.

Mennyiség: 1 darab kenyér

141,9
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

14,8 g Rost

9,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 db tojás
- 20 g Fibriya Vegán Sütőprotein
- 10 g Fibriya Sütőpor
- 1 teáskanál só
- 1 dl víz
- 100 g tejföl
- 80 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze alaposan egy tálban a nedves hozzávalókat és az ízesítőket: a tojásokat, a vizet, a tejfölt, a sót, a sütőport, valamint a Fibriya Sütőproteint.
2. A legvégén add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, és dolgozd össze a tésztát.
3. Hagyd pihenni 5 percre, hogy a rostok megfelelően megszívják magukat nedvességgel.
4. Enyhén olajos tenyérrel fogd meg a masszát, formázz belőle egy cipót, majd tedd egy sütőpapírral bélelt tepsire.
5. Vagdosd be a cipó tetejét egy éles késsel.
6. Süsd 170 fokon, légkeverés nélkül 50 percre.

Tippek a sikeres rost alapú, lisztmentes kenyér elkészítéséhez

A tészta formázásánál sokat segít, ha picit beolajozod a kezed, így a rostos massa nem tapad a tenyeredhez, és egyenletes cipót tudsz formázni.

Ha szeretnéd, hogy a kenyérnek szép fényes külseje legyen, sütés előtt kend le a tetejét egy tojássárgájával. A megmaradt tojásfehérjét belekeverheted a tésztába az elején.

Mindig várd meg, amíg a kenyér teljesen kihűl, mert a rost alapú tészta szerkezete hidegen áll össze, így lesz jól szeletelhető.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	141,9 kcal	734,8 kcal
Energia	590,3 kJ	3057,7 kJ
Zsír	8,0 g	41,6 g
– amelyből telített zsírsavak	3,1 g	15,8 g
Szénhidrát	0,9 g	4,8 g
– amelyből cukrok	0,8 g	4,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	4,8 g
Rost	14,8 g	76,8 g
Fehérje	9,3 g	48,0 g
Só	1,3 g	6,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)