

LOW-CARB FŐÉTELEK

Keto nudli mákosan vagy fahéjasan

Mákimádóknak vaníliasodóval, a fahéj szerelmeseinek fahéjas bundában és fahéjas csiga ízű fehérjéből kikevert öntettel. A megadott változat fele mákos, fele fahéjas.

Mennyiség: 2–3 adag	175,9 kcal	2,0 g felszívódó szénhidrát	16,7 g Rost	9,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Nudlitészta – botmixerrel összekeverendő alapanyagok

- 250 g túró
- 2 tojás
- 30 g Balance Fibriya édesítő
- 1 mokkáskanál vaníliaőrlemény
- 15 g olívaolaj
- 1 csipet só
- 1 mokkáskanál sütőpor
- Reszelt biocitromhéj

Nudlitészta – utólag hozzáforgatandó rostok

- 50 g Fibriya univerzális rostmix
- 20 g Fibriya zabrost

A gyúráshoz

- Bambuszrostliszt a gyúráshoz

A kifőtt nudli átforgatásához

- Olvasztott vaj

Mákos forgatáshoz

- Őrölt mák a nudli felének forgatásához
- Eritrit a mák édesítéséhez

Fahéjas forgatáshoz

- Fibriya Aranybarna morzsa a nudli másik felének forgatásához
- Bronz eritrit a fahéjas morzsához
- Őrölt fahéj a fahéjas morzsához

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A nudlitészta alapjához a túrót, a tojásokat, a Fibriya Balance édesítőt, a vaníliaőrleményt, az olívaolajat, a sót, a sütőport és a reszelt biocitromhéjat botmixerrel összekevertem.
2. 50 g Fibriya univerzális rostmixet, 20 g Fibriya zabrostot forgattam hozzá.
3. Bambuszrostlisztes felületen összegyúrtam.
4. Hűtőben pihentettem folpackba csomagolva délutánig. Biztos elég kevesebb idő, de a rostok miatt legalább 10–15 perc biztos szükséges.
5. Kis gombócokat tépkedtem és hosszú kukacokat sodortam belőlük. Késsel szeleteltem a kis nudlikat. Formáztam még picit. Lobogó vízben kifőztem. Tényleg pár perc.
6. Olvasztott vajban átforgattam, hogy ne ragadjanak össze.
7. Porcukros mákban vagy fahéjas, bronz eritrites aranybarna morzsában végezték! 🥰

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	175,9 kcal	332,6 kcal
Energia	729,7 kJ	1379,9 kJ
Zsír	10,6 g	20,0 g
– amelyből telített zsírsavak	3,6 g	6,7 g
Szénhidrát	11,8 g	22,3 g
– amelyből cukrok	1,6 g	3,1 g
– amelyből poliolok	9,8 g	18,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,0 g	3,9 g
Rost	16,7 g	31,6 g
Fehérje	9,5 g	18,0 g
Só	0,3 g	0,5 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗