

LOW-CARB FŐÉTELEK

Keto pizza Fibriya rostmixből

Ez a keto pizza Fibriya Pizzatészta Rostmixből, tojással, olívaolajjal és vízzel készül. A megformázott alapot elősütjük, majd a kívánt feltétekkel addig sütjük, amíg a sajt megpirul.

Mennyiség: 1 darab pizza

129,3
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

23,7 g Rost

5,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 85 g Fibriya Pizzatészta Rostmix
- 2 tojás (M)
- 10 ml olíva olaj
- 80 ml víz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, az olajat és a vizet.
2. Fokozatosan adagold a rostkeveréket a nedves hozzávalókhoz, és dolgozd össze, amíg egynemű tésztát nem kapsz.
3. Helyezd a tésztát sütőpapírra, és nedves kézzel formázd a kívánt vastagságúra.
4. Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.
5. Süssd a pizzatésztát feltét nélkül 15 percre, majd tedd rá a kívánt feltéteket, és süssd felső sütési fokozaton, míg a sajt megpirul.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 pizza
Energia	129,3 kcal	354,5 kcal
Energia	538,0 kJ	1474,8 kJ
Zsír	6,7 g	18,4 g
– amelyből telített zsírsavak	1,3 g	3,5 g
Szénhidrát	0,3 g	0,9 g
– amelyből cukrok	0,1 g	0,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,9 g
Rost	23,7 g	64,9 g
Fehérje	5,3 g	14,6 g
Só	1,7 g	4,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)