

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK FITT REGGELI

Mini bagett

Reggelire egy kis mini bagett túrós tésztából.

Mennyiség: 8 mini bagett **145,3 kcal** **1,8 g felszívódó szénhidrát** **14,3 g Rost** **12,9 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Bagetttészta

- 500 g túró
- 7 tojás (egy sárgája a kenéshez)
- 1 teáskanál só
- 12 g Fibriya sütőpor
- 30 g Fibriya sütőprotein
- 30 g Fibriya zabrost
- 130 g MM liszt

A tetejére

- szezámmag a tetejére

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A 7 tojásból egy tojássárgáját félretettem a kenéshez. A túrót, a megmaradt tojásokat, a sót, a sütőport és a sütőproteint botmixerrel összekevertem.
2. Ezután beleforgattam a zabrostot és az MM lisztet, összegyúrtam és bagetteket formáztam.
3. A félretett tojássárgájával megkentem, és szezámmaggal megszórtam.
4. Hideg sütőbe tettem, majd 170 °C-on, alsó-felső sütéssel 1 órát sütöttem. A hideg sütőben indítás miatt lett egy óra. 💝

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mini bagett
Energia	145,3 kcal	195,6 kcal
Energia	601,7 kJ	810,1 kJ
Zsír	6,4 g	8,6 g
– amelyből telített zsírsavak	2,3 g	3,1 g
Szénhidrát	1,8 g	2,4 g
– amelyből cukrok	1,6 g	2,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	2,4 g
Rost	14,3 g	19,3 g
Fehérje	12,9 g	17,4 g
Só	0,7 g	1,0 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗