



Tonhalas-olívás lepénykenyér Fibriya Péksütemény rostmixből

Ez a tonhalas-olívás lepénykenyér egyszerűen összeállítható Fibriya Péksütemény rostmixből. Airfryerben gyorsan megsüthető, de hagyományos sütőben is elkészíthető.

Mennyiség: 5 szelet tonhalas-olívás lepénykenyér

167,6
kcal

0,2 g felszívódó szénhidrát

9,2 g Rost

17,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók

- 3 tojás
- 1 marék fekete olívbogyó
- 1 tk só
- 1 tonhalkonzerv, lecsöpögtetve (nettó 180 g)
- 50 g Fibriya Péksütemény rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés lépésről lépésre

1. A tojásokat a sóval, a lecsöpögtetett tonhallal és az olívbogyóval keverd össze egy tálban.
2. Add hozzá a Fibriya Péksütemény rostmixet, és dolgozd simára a masszát.
3. Szilikon formába adagold.
4. Airfryerben 190 fokon 15 perc alatt, hagyományos sütőben 200 fokon kb. 25 perc alatt süsd készre.

Langyosan szeletelve a legfinomabb, de hidegen is remekül fogyasztható. Salátával, friss zöldségekkel vagy akár mártogatós mellé is szuper választás.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet tonhalas-olívás lepénykenyér
Energia	167,6 kcal	141,0 kcal
Energia	699,9 kJ	589,0 kJ
Zsír	9,0 g	7,5 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	1,6 g
Szénhidrát	0,2 g	0,2 g
– amelyből cukrok	0,1 g	0,1 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,2 g	0,2 g
Rost	9,2 g	7,8 g
Fehérje	17,1 g	14,4 g
Só	2,6 g	2,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)