



Fibriya ketogén diétás kifli

Puha, szénhidrátcsökkentett kifli Fibriya Univerzális rostmixből és krémes túróból. A tésztát nyolc mini kiflivé formázzuk, tojással megkenjük, majd alsó-felső sütéssel megsütjük.

Mennyiség: 8 darab mini kifli

132,4
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

13,8 g Rost

9,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás (M-es méret)
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 1 teáskanál só
- 100 g krémes állagú túró
- 5 g olívaolaj
- 30 g víz
- 50 g Fibriya Univerzális rostmix
- +1 db felvert tojás a kenéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy megfelelő méretű keverőtálban dolgozzuk össze a tojásokat, a krémes túró, az olívaolajat, a vizet, a sót és a sütőport.
2. Amikor a folyékony alap teljesen egyneművé vált, utolsó lépésként adjuk hozzá a rostkeveréket, majd alaposan dolgozzuk össze a tésztát.
3. Hagyjuk a masszát 2–3 percig pihenni. Ez alatt az idő alatt a rostok megkötik a nedvességet, és kialakul a könnyen kezelhető, nyújtható állag.
4. Egy munkafelületen nyújtjuk ki a tésztát vékonyra, egyenletes kör alakúra.
5. Kenjük meg a tésztakorong felületét a felvert tojás egy részével, majd osszuk 8 egyenlő cikkelyre (hasonlóan a tortaszeleteléshez).
6. A cikkelyeket a szélesebb végétől indulva tekerjük fel, kialakítva a klasszikus kifli formákat.
7. Helyezzük a pékárukat egy sütőpapírral bélelt tepsire, majd kenjük le a tetejüket is a maradék tojással.
8. Süssük 170 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütési beállítással (légkeverés használata nélkül) 40 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 mini kifli
Energia	132,4 kcal	57,3 kcal
Energia	552,4 kJ	238,9 kJ
Zsír	6,9 g	3,0 g
– amelyből telített zsírsavak	2,0 g	0,9 g
Szénhidrát	1,2 g	0,5 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	0,5 g
Rost	13,8 g	6,0 g
Fehérje	9,4 g	4,1 g
Só	1,9 g	0,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗