



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Ketogén diétás zsemlé airfryerben

A Fibriya Péksütemény Rostmixból készülő ketogén zsemlék gyorsan megsüthetők airfryerben. A könnyen formázható tésztából puha, aranybarnára sült zsemlék készülnek.

Mennyiség: 2–3 kisebb zsemle

162,7 kcal

0,5 g felszívódó szénhidrát

19,2 g Rost

8,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 10 g kókuszolaj
- 3 tojás
- csipet só
- 7 g Fibriya sütőpor
- 1 evőkanál almaecet
- 60 g Fibriya Péksütemény Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, a kókuszolajat, a sütőport és az almaecetet keverd össze egy tálban.
2. Add hozzá a Fibriya Péksütemény Rostmixet, majd dolgozd ki alaposan a tésztát.
3. Formázz 2–3 kisebb zsemlét, és helyezd őket az airfryer kosarába.
4. Sütés: 160 fokon kb. 15 percig, amíg aranybarnák nem lesznek.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kisebb zsemle
Energia	162,7 kcal	131,4 kcal
Energia	680,0 kJ	549,2 kJ
Zsír	9,8 g	7,9 g
– amelyből telített zsírsavak	4,9 g	4,0 g
Szénhidrát	0,5 g	0,4 g
– amelyből cukrok	0,2 g	0,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,5 g	0,4 g
Rost	19,2 g	15,5 g
Fehérje	8,6 g	6,9 g
Só	1,6 g	1,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)