



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

„CUKROS” BRIÓS

Egy egyszerű, puha, cukormentes „cukros” briós, amit pillanatok alatt összeállíthatsz. Egy kis vajjal megkenve tökéletes reggeli vagy uzsonna. 😊

Mennyiség: 2 darab

146,8
kcal

0,8 g felszívódó szénhidrát

15,7 g Rost

5,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 10 g olvasztott vaj
- 50 g tejföl
- 50 g zéró mandulatej
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 1 evőkanál Fibriya 1:4 édesítőszer
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

A tetejére:

- 1 tojás a kenéshez
- 1 evőkanál Fibriya 1:4 édesítőszer a szóráshoz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a rostmix kivételével az összes hozzávalót kézi habverővel, majd add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, és dolgozd össze.
2. Hagyd pihenni 10 percig, majd formázz két rudat, és tekerd fel briós formára.
3. Kend meg tojással, majd szórd meg Fibriya 1:4 édesítőszerrel.
4. 170 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel süsd kb. 40 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 briós
Energia	146,8 kcal	222,7 kcal
Energia	609,3 kJ	924,7 kJ
Zsír	9,9 g	15,0 g
– amelyből telített zsírsavak	4,4 g	6,7 g
Szénhidrát	7,9 g	12,0 g
– amelyből cukrok	0,7 g	1,1 g
– amelyből poliolok	7,1 g	10,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	1,2 g
Rost	15,7 g	23,8 g
Fehérje	5,8 g	8,8 g
Só	0,4 g	0,5 g

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