

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Keto kenyér Fibriya Univerzális rostmixből

Egy sokadik Fibriya kenyér receptem :) Ez a recept sokoldalú, a tészta tökéletes keto kiflihez, perechez, zsemléhez is.

Mennyiség: 1 cipó

146,5
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

18,2 g Rost

5,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 db tojás (az egyik sárgájának kb. a felét tedd félre a cipó tetejének kenéséhez)
- 8 g sütőpor
- 100 ml víz vagy tej
- 100 g tejföl vagy vegaföl
- 10 g olívaolaj
- 1 tk só
- 100 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojásokat, olajat, vizet, tejfölt, sót és sütőport. Végül add hozzá a rostmixet. Dolgozd össze alaposan a tésztát, majd hagyd pihenni 5 percig. Olajos vagy vizes tenyérrel formázz cipót, helyezd sütőpapírra. Vágd be kicsit a tetejét.
2. 180 fokon légkeverés nélkül süsd 45-50 percig, míg szépen megbarnul.
3. A mintát egy horgolt terítővel készítettem.
4. Ráterítettem a cipóra és megszórtam rostmixszel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 cipó
Energia	146,5 kcal	766,8 kcal
Energia	608,6 kJ	3186,0 kJ
Zsír	9,3 g	48,5 g
– amelyből telített zsírsavak	3,1 g	16,5 g
Szénhidrát	0,9 g	4,5 g
– amelyből cukrok	0,8 g	4,1 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	4,5 g
Rost	18,2 g	95,1 g
Fehérje	5,8 g	30,3 g
Só	1,2 g	6,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)