



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

LOW-CARB FŐÉTELEK

Fibriya Univerzális Rostmix kenyér recept élesztővel

Fibriya Univerzális Rostmixból készülő, élesztős, szénhidrátcsökkentett és gluténmentes kenyér. A tésztát nem kell dagasztani vagy klasszikusan keleszteni: rövid pihentetés után cipóvá formázva süthető.

Mennyiség: 1 darab kenyér

164,0
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

11,5 g Rost

7,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 100 g tejföl (20%-os zsírtartalmú)
- 50 ml langyos víz
- 1 csomag (7 g) szárított élesztő
- 10 g olívaolaj
- 1 teáskanál só
- 4 db tojás (M-es méret)
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A Fibriya ketogén diétás kenyér elkészítése lépésről lépésre

1. Egy keverőtálban dolgozzuk össze a tejfölt, a langyos vizet, a szárított élesztőt, az olívaolajat, a sót és a tojásokat. Az élesztőt nem szükséges előzetesen felfuttatni.
2. A homogén folyékony alaphoz legutolsó lépésként adjuk hozzá a rostkeveréket, majd keverjük el alaposan.
3. Hagyjuk a tésztát a tálban körülbelül 15 percre pihenni. Ez az idő szükséges a rostok megfelelő duzzadásához.
4. A pihentetés leteltével borítsuk a masszát egy sütőpapírral bélelt tepsire, majd egy nedves szilikon spatula segítségével formázzunk belőle egyenletes cipót.
5. Helyezzük a tepsit a 170 °C-ra előmelegített sütő középső rácsára, és süssük 60 percre.

Szakmai tippek a hibátlan végeredményért

Sütési környezet: Kerüljük a kenyérsütő formák használatát. A tésztának térre van szüksége, hogy a felesleges nedvesség sütés közben szabadon távozhasson a felületéről.

Légkeverés mellőzése: Sütésnél használjunk alsó-felső sütési módot. A légkeverés hatására a kenyér külseje túl gyorsan megpirul, miközben a belseje nyers, nedves marad.

Páratartalom: A hagyományos búzalisztes kenyerekkel ellentétben a rostmixes recepteknél kifejezetten kerülendő vizet tenni a sütő aljába, mivel a magas rosttartalom amúgy is jelentős nedvességet köt meg.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	164,0 kcal	691,9 kcal
Energia	680,6 kJ	2872,2 kJ
Zsír	11,5 g	48,6 g
– amelyből telített zsírsavak	3,9 g	16,5 g
Szénhidrát	1,4 g	5,9 g
– amelyből cukrok	1,0 g	4,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	5,9 g
Rost	11,5 g	48,6 g
Fehérje	7,8 g	32,9 g
Só	1,4 g	5,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)