

Sajtos gofri

Sajtos gofri. Reggelire nagyszerű, de saláta mellé is kiváló.

Mennyiség: 8 sajtos gofri

211,4
kcal

0,7 g felszívódó szénhidrát

12,2 g Rost

9,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

HOZZÁVALÓK 📋🛒 + ELKÉSZÍTÉS 👩🍳

- 2 db M-es szabadtartású tojás
- 60 ml víz
- 20 ml olívaolaj
- 1 tk sütőpor
- 1 csipet só
- Aki szeretné, tehet bele fűszernövényeket.

Végül: 📋👩🍳

- 50 g Fibriya Sülthagymás panini rostmix (én a sült hagymás paninihez való változatot használtam)
- 60 g reszelt sajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Először keverjük bele a sütőkeveréket (én gumikesztyűben gyúrom össze), majd forgassuk bele a sajtot.
2. A gofrisütőt elegendő egyszer kikenni, majd tegyünk bele a tésztából (a mennyiség a gofrisütő méretétől függ), és süssük kb. 4–5 percig. Ismételjük, amíg elfogy a tészta. Nekem összesen 8 gofri lett belőle. Jó étvágyat! 😊👍

8 sajtos gofrihoz 🍷

➡️👩🍳 keverjük össze

mm

•°•♥°• Marion módra •°•♥°• Sok sikert és jó sütést 🍷 a recept kipróbálásához. 🍷

MEGJEGYZÉS: 👩🍳 Forrólevegős fritőzben szoktam ropogósra sütni őket. 🍷

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	211,4 kcal	77,8 kcal
Energia	874,8 kJ	322,2 kJ
Zsír	16,2 g	6,0 g
– amelyből telített zsírsavak	6,2 g	2,3 g
Szénhidrát	0,7 g	0,3 g
– amelyből cukrok	0,1 g	0,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,7 g	0,3 g
Rost	12,2 g	4,5 g
Fehérje	9,3 g	3,4 g
Só	1,6 g	0,6 g