



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Low carb kifli Fibriya Univerzális Rostmixból

Puha, semleges ízű low carb kifli gabonaliszt és karakteres maglisztes mellékíz nélkül. A Fibriya Univerzális Rostmixból készült tészta kenyérhez, zsemléhez és perechez is használható.

Mennyiség: 4 kifli

146,3
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

18,2 g Rost

5,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás (az egyik sárgájának kb a felét tedd félre a kiflik tetejének kenéséhez. Egyszerűen kanalazz ki belőle egy evőkanálnyit)
- 2 csapott teáskanál sütőpor
- 50 ml víz vagy tej
- 50 g tejföl vagy vegaföl
- 5 g olívaolaj
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

Opcionálisan:

- 10 g chiamag
- 10 g Fibriya Sütőprotein

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, a sütőport, a vizet vagy tejet, a tejfölt vagy vegafölt és az olívaolajat keverd össze egy tálban. Az egyik tojás sárgájából tegyél félre egy keveset, ezzel kend majd le a kiflik tetejét sütés előtt.
2. Ha chiamaggal vagy sütőproteinnel készíted, ezt is ebben a lépésben add a keverékhez.
3. Végül add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, és dolgozd össze egynemű tésztává.
4. Pihentesd 5 percig, hogy a növényi rostok felvehessék a nedvességet. A tészta ezalatt sűrűbbé, stabilabbá és könnyebben formázhatóvá válik.
5. Rostkeverékkel meghintett felületen nyútsd a tésztát kb. fél cm vastagságúra kör alakban. Szeleteld cikkelyekben 4 részre. A cikkelyeket szélesebb oldaluktól kezdve tekerd fel, így formázz belőlük kifliket, és helyezd őket sütőpapírral bélelt tepsire.
6. A tetejüket kend le a félretett tojássárgájával.

Sütés

1. A kifliket 180 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, légkeverés nélkül süsd körülbelül 30 percig, amíg szép aranybarna színt kapnak.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kifli
Energia	146,3 kcal	96,2 kcal
Energia	608,2 kJ	399,9 kJ
Zsír	9,2 g	6,1 g
– amelyből telített zsírsavak	3,1 g	2,1 g
Szénhidrát	0,9 g	0,6 g
– amelyből cukrok	0,8 g	0,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	0,6 g
Rost	18,2 g	12,0 g
Fehérje	5,8 g	3,8 g
Só	0,2 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)