



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

SÓS VENDÉGVÁRÓK

Kolbászos sajtos csiga

Ez a sajtos-kolbászos csiga egyszerűen szenzációs! Tökéletes reggelire, ebédre vagy akár vacsorára is – kívül finom, sajtos, belül pedig krémes és ízes.

Mennyiség: 8-10 db

155,9
kcal

1,3 g felszívódó szénhidrát

11,1 g Rost

9,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 70 g Fibriya bambuszrost
- 20 g Fibriya világos útifűmaghéz
- 1 teáskanál xantán
- 8 g sütőpor
- 50 ml almaecet
- 200 g tejföl
- 4 tojás
- só

Töltelék:

- 100 g krémsajt
- 100 g reszelt mozzarella
- 50 g kolbász, morzsolva

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A száraz hozzávalókat egy tálban alaposan összekeverjük.
2. Egy másik tálban a nedves hozzávalókat, vagyis a tejfölt, a tojásokat és az almaecetet keverjük össze, majd hozzáadjuk a száraz keverékhez, és alaposan összedolgozzuk.
3. A tésztát kb. 0,5–1 cm vastagra kinyújtjuk, megkenjük a krémsajttal, megszórjuk a reszelt mozzarellával és a morzsoltszal.
4. Feltekerjük, majd felszeleteljük.
5. A csigákat sütőpapíros tepsire helyezük, és 160 °C-ra előmelegített sütőben kb. 1 órán át sütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 csiga
Energia	155,9 kcal	125,4 kcal
Energia	647,7 kJ	521,1 kJ
Zsír	9,9 g	8,0 g
– amelyből telített zsírsavak	4,6 g	3,7 g
Szénhidrát	1,3 g	1,1 g
– amelyből cukrok	1,2 g	1,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,3 g	1,1 g
Rost	11,1 g	8,9 g
Fehérje	9,2 g	7,4 g
Só	0,8 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)