

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Alap kenyér / zsemle

Nekem ez az alap kenyér- vagy zsemlereceptem.

Mennyiség: 10 darab | **143,4 kcal** | **1,8 g felszívódó szénhidrát** | **19,0 g Rost** | **10,3 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 6 tojás
- 450 g túró
- 1 csomag sütőpor
- 100 g MM liszt
- 50 g Fibriya parasztkenyér rostmix – 40 g zabrost
- 10 g guarmagliszt
- Szezámmag

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Összegyúrtam és pihentettem egy negyed órát, és zsemléket formáltam. Tojással megkentem és szezámmaggal megszórtam.
2. Kb. 40 perc, 180 fokon, alsó/felső sütés.

6 tojás 450 g túró 1 cs. sütőpor 200 g Magicmix liszt (ismét variáltam picit, ami nem szokatlan tőlem 🤭)

A múltkor zabrostot is rendeltem, így gondoltam, kipróbálom.

Nem összetévesztendő a zabliszttel: a zabrost 100% rost, nulla gramm szénhidráttal, és selymes textúrát adott a tésztának.

Így 100 g MM liszt – 50 g Fibriya parasztkenyér rostmix – 40 g zabrost – 10 g guarmagliszt lett az én mixem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsemle
Energia	143,4 kcal	143,0 kcal
Energia	594,2 kJ	592,4 kJ
Zsír	6,2 g	6,2 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	2,2 g
Szénhidrát	1,8 g	1,8 g
– amelyből cukrok	1,6 g	1,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	1,8 g
Rost	19,0 g	18,9 g
Fehérje	10,3 g	10,2 g
Só	0,3 g	0,3 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗