



LOW-CARB FŐÉTELEK

Keto kenyérlángos baconnel

Ropogós szélű, puha alapú keto kenyérlángos tejjel, ropogós baconnel és lilahagymával.

Mennyiség: 2 darab

133,5
kcal

1,5 g felszívódó szénhidrát

10,6 g Rost

6,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 2 tojás
- ½ teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál só
- 10 g eritrit
- 5 g olívaolaj
- 100 ml cukormentes mandulatej
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

A feltéthez:

- 60 g tejföl vagy Schmand
- 70 g bacon
- 50 g lilahagyma

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze a sütőporral, sóval, eritrittel, olívaolajjal és a mandulatejjel.
2. Add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet, majd dolgozd össze.
3. Enyhén lágy tésztát kapsz.
4. Oszd két részre, és formázz belőle két ovális kenyérlángost.
5. Kend meg tejföllel, majd szórd meg a baconnel és a vékonyra szeletelt lilahagymával.
6. 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 30–35 percig, amíg a széle enyhén aranybarna, a bacon pedig ropogós lesz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyérlángos
Energia	133,5 kcal	302,4 kcal
Energia	554,9 kJ	1256,8 kJ
Zsír	9,0 g	20,4 g
– amelyből telített zsírsavak	2,9 g	6,5 g
Szénhidrát	3,7 g	8,3 g
– amelyből cukrok	1,4 g	3,3 g
– amelyből poliolok	2,2 g	5,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,5 g	3,3 g
Rost	10,6 g	24,1 g
Fehérje	6,3 g	14,3 g
Só	2,1 g	4,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)