



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Low carb perec Fibriya Univerzális rostmixből

Puha, foszlós, mellékízmentes low carb perec gabonaliszt és magliszt nélkül. Ugyanez a Fibriya Univerzális Rostmixből készült tészta kifliként, kenyérként vagy bagettként is elkészíthető.

Mennyiség: 4 db

158,0 kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

18,7 g Rost

6,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás (az egyik sárgájának kb. a felét tedd félre a perecek tetejének kenéséhez)
- 2 csapott teáskanál Fibriya Foszfát- és keményítőmentes sütőpor
- 50 ml víz vagy tej
- 50 g tejföl vagy vegaföl
- 5 g olívaolaj
- Só
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az egyik tojás sárgáját tedd félre.
2. A többi tojáshoz keverd hozzá az összes hozzávalót.
3. A végén add hozzá a rostmixet.
4. Hagyd állni 5 percig a tésztát.
5. Rostmixszel megszórt felületen hempergesd meg, vágd négy egyenlő részre.
6. Sodorj kb. 30–40 cm rudakat és tekerd perec formára.
7. A megmaradt tojássárgájával kend le a tetejüket és szórd meg szezámmal.
8. 180 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel süsd 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 perec
Energia	158,0 kcal	109,0 kcal
Energia	656,2 kJ	452,8 kJ
Zsír	10,3 g	7,1 g
– amelyből telített zsírsavak	3,2 g	2,2 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	18,7 g	12,9 g
Fehérje	6,1 g	4,2 g
Só	0,9 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)