



Fibriya keto tortilla

A Fibriya Tortilla Rostmixből puha, rugalmas és jól tekerhető tortillák készülnek. A kész tortillák visszazárható tasakban vagy dobozban több napig is eltarthatók a hűtőben.

Mennyiség: 12 db tortilla

99,5
kcal

0,8 g felszívódó szénhidrát

21,2 g Rost

4,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 165 g Fibriya Tortilla Rostmix
- 300 ml víz
- 20 ml olaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása

1. Egy tálban keverd össze a rostmixet az olajjal és vízzel, amíg egynemű tésztát kapsz.

Pihentetés

1. Pihentesd 15 percre.

Formázás és nyújtás

1. Oszd 12 részre, majd szilikonlapon nyújtsd vékonyra. (Ha a tészta ragad, szórd meg kevés rostmixszel.)

Sütés serpenyőben

1. Előmelegített tapadásmentes serpenyőben mindkét oldalát süsd 30–35 másodpercig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 tortilla
Energia	99,5 kcal	40,1 kcal
Energia	413,2 kJ	166,5 kJ
Zsír	3,9 g	1,6 g
– amelyből telített zsírsavak	0,4 g	0,2 g
Szénhidrát	0,8 g	0,3 g
– amelyből cukrok	0,1 g	0,1 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	0,3 g
Rost	21,2 g	8,5 g
Fehérje	4,9 g	2,0 g
Só	1,1 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)