



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Fűszeres, focaccia jellegű panini

A korábbi paninireceptemen változtattam egy kicsit: most sajt és víz helyett görög joghurt került a tésztába, a tetejére pedig paprika és friss fűszernövények. Kicsit focaccia-hangulatot kapott. 😊

Mennyiség: 2 adag

167,4
kcal

1,9 g felszívódó szénhidrát

9,8 g Rost

8,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db M-es tojás
- 10 g olívaolaj
- 30 g 10%-os görög joghurt
- 25 g Fibriya Sülthagymás Panini Rostmix
- piros kaliforniai paprika
- friss fűszernövények

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojást, az olívaolajat és a görög joghurtot összekevertem, majd hozzáadtam a Panini Rostmixet.
2. A masszát egyben, szilikonos sütőpapírra simítottam, a tetejére vékony paprikakarikákat és friss fűszernövényeket tettem, majd kontaktgrillben megsütöttem.
3. A megsült lapot 4 egyforma részre vágtam, így nekem 2 db szendvicsalapom lett.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	167,4 kcal	154,9 kcal
Energia	694,8 kJ	642,7 kJ
Zsír	11,9 g	11,1 g
– amelyből telített zsírsavak	2,9 g	2,7 g
Szénhidrát	1,9 g	1,7 g
– amelyből cukrok	1,5 g	1,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	1,7 g
Rost	9,8 g	9,1 g
Fehérje	8,1 g	7,5 g
Só	1,3 g	1,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗