



Ketogén diétás sajtos kifli

A Fibriya Péksütemény Rostmixből készülő házi sajtos kifli pihe-puha és szénhidrátszegény. Ugyanez a könnyen formázható tészta lapkenyérhez, pizzás csigához vagy perechez is felhasználható.

Mennyiség: 6–8 kisebb kifli

274,0
kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

14,4 g Rost

7,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 100 g Fibriya Péksütemény Rostmix
- 3 tojás (az egyik sárgáját tedd félre a kenéshez)
- 10 ml olívaolaj
- 50 g reszelt sajt (pl. trappista vagy gouda)
- 120 ml zsírszegény tej

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat (egy sárgáját külön tedd félre), a tejet és az olívaolajat keverd össze egy tálban.
2. Add hozzá a Fibriya rostmixet és a reszelt sajtot, majd dolgozd össze. Gyúrd a tésztát, amíg rugalmas, könnyen formázható lesz.
3. Pihentesd kb. 5 percig.
4. Oszd 6–8 részre, formázz belőlük háromszögeket, majd tekerd fel kifli alakban.
5. Kend meg a tetejüket a félretett tojássárgájával, és szórd meg reszelt sajttal.
6. Süsd előmelegített sütőben 180 °C-on kb. 25 percig, amíg aranybarnára nem sülnek.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kisebb kifli
Energia	274,0 kcal	181,6 kcal
Energia	1133,1 kJ	751,0 kJ
Zsír	23,2 g	15,4 g
– amelyből telített zsírsavak	5,0 g	3,3 g
Szénhidrát	1,1 g	0,7 g
– amelyből cukrok	1,0 g	0,7 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,7 g
Rost	14,4 g	9,6 g
Fehérje	7,9 g	5,3 g
Só	1,3 g	0,9 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)