

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Mikrohullámú sütőben készült toastkenyér

Keto étrendbe illő, mikrohullámú sütőben készülő toastkenyér Fibriya Univerzális rostmixszel. 21 vékony vagy 15 vastagabb szelet készül belőle.

Mennyiség: 21 vékony szelet

143,1 kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

12,1 g Rost

6,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db szabadtartású tojás
- 50 g krémsajt (dupla tejszíntartalmú)
- 100 ml víz
- 10 g Fibriya Sütőpor (foszfát- és keményítőmentes)
- 2 g só
- 15 g majonéz
- 10 g mustár
- 50 g Fibriya Univerzális rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A Fibriya Univerzális rostmix kivételével az összes hozzávalót alaposan összekevertem. Végül hozzáadtam a rostmixet, és az egészet simára kevertem.
2. A masszát szilikonból készült, téglalap alakú kenyérformába (24,5 × 10 cm) öntöttem. A formát 600 wattos mikrohullámú sütőbe tettem 6 percre. Ezután fejjel lefelé kiborítottam a formából, megfordítottam, majd további 2 percre visszatettem a mikrohullámú sütőbe.
3. Miután teljesen kihűlt, a kenyeret 3 részre osztottam. 21 vékony toastkenyérszelethez mindegyik részt 7 vékony szeletre vágom. Aki vastagabb szeleteket szeretne, vágjon belőle kevesebbet.

2 adagot kenyértartóban tárolok. Ja, és ez toastkenyér, ezért kenyérpirítóban pirítom. Fogyasztás előtt én is megpirítom, de pirítás nélkül is finom. A kenyér többi részét adagokban lefagyasztom, reggel pedig egyszerűen megpirítom a forrólevegős sütőben.

Tudnivalók a Fibriya Univerzális rostmixről

A Fibriya Univerzális rostmixben több, különböző feladatot ellátó összetevő van: 1) Növényi cellulóz: szerkezetet és térfogatot ad. 2) Konjakgumi: sok vizet köt meg. 3) Taragumi: stabilizál, és jó állagot biztosít. 4) Útifűmaghéj: fontos szerepet játszik az összetevők összetartásában. 5) Xantángumi: javítja a rugalmasságot, és összetartja a masszát. 6) Szentjánoskenyérmag-liszt: segíti az állag kialakítását és a krémességet. 7) Pektin: hozzájárul a stabilizáláshoz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	143,1 kcal	27,4 kcal
Energia	594,3 kJ	113,8 kJ
Zsír	9,9 g	1,9 g
– amelyből telített zsírsavak	3,1 g	0,6 g
Szénhidrát	0,9 g	0,2 g
– amelyből cukrok	0,8 g	0,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	0,2 g
Rost	12,1 g	2,3 g
Fehérje	6,6 g	1,3 g
Só	0,9 g	0,2 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗