

Banános mini gofri rostmixszel

Banánízú mini gofrik.

Mennyiség: 12 mini gofri

150,4
kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

12,8 g Rost

8,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

HOZZÁVALÓK 12 mini gofrihoz 📖 🍴 🛒

- 30 g legelőn tartott tehenek tejéből készült vaj, megolvasztva
- 6 szabadtartásból származó tojás
- 50 ml mandulatej
- 90 g Fibriya Balance édesítőmix (vagy 90 g eritrit/stevia)
- 80 g Fibriya Banánkenyér rostmix (alternatívaként univerzális rostmix és banánízesítő)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés



(VAGY 90 g eritrit/stevia)

A következő csak a végén, összekeverés után kerüljön bele! 📖 🍴

(Az univerzális rostmixet is használhatjátok, és egyszerűen banánízesítőt.)

A gofrit mikrohullámú sütőben is elkészítheted. Szilikonformában, 600 watton, 5–6 percig.



Vagy forrólevegős fritőzben is elkészítheted, 180 fokon, 10–12 percig, szilikonformában.

ELKÉSZÍTÉS 🍳

1. Először összekevertem a tojást a vajjal, a tejjel és az édesítőmixszel. Végül hozzáadtam a rostmixet, és csomómentesre kevertem az egészet.
2. Kioldoztam egy mini gofrisütőt, és adagonként megsütöttem benne a tésztát. Nyamiiii. 😊 Jó étvágyat! 😊

A gofrit mikrohullámú sütőben is elkészítheted. Szilikonformában, 600 watton, 5–6 percig.

Vagy forrólevegős fritőzben is, 180 fokon, 10–12 percig, szilikonformában.

°♥♥A la Marion♥♥° Sok sikert és jó sütést kívánok 🍀, és jó szórakozást 🍳 az újrásütéshez 🍳 ❤️

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	150,4 kcal	71,2 kcal
Energia	624,6 kJ	295,9 kJ
Zsír	9,6 g	4,6 g
– amelyből telített zsírsavak	4,2 g	2,0 g
Szénhidrát	14,6 g	6,9 g
– amelyből cukrok	0,4 g	0,2 g
– amelyből poliolok	13,5 g	6,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,5 g
Rost	12,8 g	6,1 g
Fehérje	8,4 g	4,0 g
Só	1,0 g	0,5 g

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