



Szénhidrátszegény zsemle zabrostból

Ezzel a recepttel pillanatok alatt készíthetsz puha, lisztmentes zsemlet. A végeredmény egy rostban gazdag, szénhidrátcsökkentett pékáru, amely másnap is puha marad.

Mennyiség: 2 darab zsemle

143,3
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

16,9 g Rost

6,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a zabrost alapú zsemléhez

- 2 db tojás
- 10 g olívaolaj
- 100 ml tej
- 15 g Fibriya világos útifű maghéj liszt
- 30 g Fibriya Zabrost
- 5 g Fibriya sütőpor
- 1 teáskanál Fibriya xantán vagy Fibriya konjac liszt
- 1 csipet só

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés

1. Keverd össze egy tálban a száraz alapanyagokat.
2. Egy másik edényben keverd el a nedves hozzávalókat.
3. Öntsd egybe a kettőt, majd alaposan dolgozd össze a tésztát.
4. Hagyd pihenni 5 percig, hogy a rostok magukba szívják a nedvességet.
5. Vékonyan olajozd be a tenyered, és formázz két egyforma zsemlet a masszából.
6. Sütés: Airfryerben 160 fokon süsd 25 percig, vagy hagyományos sütőben nagyjából 35 és 40 perc között.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 zsemle
Energia	143,3 kcal	192,1 kcal
Energia	593,8 kJ	796,2 kJ
Zsír	8,4 g	11,3 g
– amelyből telített zsírsavak	1,8 g	2,5 g
Szénhidrát	1,8 g	2,4 g
– amelyből cukrok	1,6 g	2,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	2,4 g
Rost	16,9 g	22,6 g
Fehérje	6,4 g	8,5 g
Só	0,3 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)