

SÓS VENDÉGVÁRÓK

Sajtos-snidlinges ropogós Fibriya Péksütemény rostmixból

Egyszerűen és gyorsan elkészíthető sajtos-snidlinges ropogós Fibriya Péksütemény rostmixból. Filmnézéshez, levesek mellé vagy mártogatósokhoz is kínálható sós nassolnivaló.

Mennyiség: 10 darab sajtos-snidlinges ropogóscsík

77,3
kcal

0,1 g felszívódó szénhidrát

8,5 g Rost

7,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 20 g Fibriya Péksütemény rostmix
- 70 g reszelt mozzarella (vagy más reszelt sajt)
- só ízlés szerint
- 5 g szárított snidling (kb. 2 evőkanál)
- 1 dl víz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverj össze minden hozzávalót egy tálban.
2. A masszát sütőpapírra simítsd el egyenletesen, vékony rétegben.
3. Süsd 180 fokon, légkeverés nélkül kb. 30 percig, amíg aranybarna és enyhén ropogós lesz.
4. Hagyd kihűlni, majd vágd csíkokra.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 sajtos-snidlinges ropogóscsík
Energia	77,3 kcal	15,1 kcal
Energia	322,3 kJ	63,2 kJ
Zsír	3,2 g	0,6 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	0,4 g
Szénhidrát	0,1 g	0,0 g
– amelyből cukrok	0,0 g	0,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,1 g	0,0 g
Rost	8,5 g	1,7 g
Fehérje	7,8 g	1,5 g
Só	1,2 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)