



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Low carb - keto Fibriya kenyér

Finom, puha, rostban gazdag cipó Fibriya Univerzális Rostmixből. 🍞💖

Mennyiség: 1 kenyér

145,3
kcal

1,7 g felszívódó szénhidrát

14,5 g Rost

6,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- 3 csapott teáskanál Fibriya Foszfát- és keményítőmentes sütőpor
- 1 dl tej
- 100 g tejföl
- 5 g olívaolaj
- 75 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze egy tálban az összes hozzávalót a rostmix kivételével. Végül add hozzá a rostmixet is, majd dolgozd össze alaposan. Hagyd pihenni 2 percig, hogy a rostok felvegyék a nedvességet.
2. Olajozd vagy vizezd be a kezed, így könnyebben formázható lesz a tészta. Formázz belőle cipót, tedd sütőpapírra, majd vágd be a tetejét.
3. 🔥 170 fokon, légkeverés nélkül süsd kb. 50 percig, amíg szép barna nem lesz.
4. Szeletelni csak teljes kihűlés után érdemes.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	145,3 kcal	719,1 kcal
Energia	604,0 kJ	2989,6 kJ
Zsír	9,1 g	45,0 g
– amelyből telített zsírsavak	3,4 g	16,9 g
Szénhidrát	1,7 g	8,6 g
– amelyből cukrok	1,6 g	8,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,7 g	8,6 g
Rost	14,5 g	71,9 g
Fehérje	6,8 g	33,6 g
Só	0,2 g	1,0 g

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