

Kenyérlángos

Puha, élesztős kenyérlángos ropogós baconnel, füstölt kolbásszal és lilahagymával.

Mennyiség: 4 adag

170,8
kcal

1,3 g felszívódó szénhidrát

10,7 g Rost

7,9 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 130 ml langyos víz
- 7 g Fibriya porélesztő
- 20 g olívaolaj vagy olvasztott vaj
- 4 db M-es tojás
- 80 g Fibriya univerzális rostmix
- 100 g tejföl
- 5 g Fibriya bacon ízű fűszersó
- 80 g bacon
- 50 g füstölt kolbász
- 50 g lilahagyma

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A Fibriya porélesztőt a langyos vízbe szórjuk, és 15 percig pihentetjük.
2. Az olajat a tojásokkal összekeverjük, majd hozzáadjuk az élesztős vizet és a rostmixet.
3. Alaposan összedolgozzuk, letakarva meleg helyen 1 órán át kelesztjük.
4. Vékonyra nyújtjuk, megkenjük a fűszersóval elkevert tejföllel, majd rátesszük a bacon, a kolbászt és a lilahagymát.
5. 170 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, légkeverés nélkül kb. 40 perc alatt megsütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	170,8 kcal	308,4 kcal
Energia	708,8 kJ	1279,5 kJ
Zsír	12,5 g	22,5 g
– amelyből telített zsírsavak	4,0 g	7,3 g
Szénhidrát	1,3 g	2,4 g
– amelyből cukrok	1,1 g	2,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,3 g	2,4 g
Rost	10,7 g	19,4 g
Fehérje	7,9 g	14,2 g
Só	1,4 g	2,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)