



LOW-CARB FŐÉTELEK

Mákos tészta

Egy kedvenc hagyományos étel is elkészíthető egészséges, alacsony szénhidráttartalmú kivitelben.

Mennyiség: 2

170,9
kcal

0,6 g felszívódó szénhidrát

20,2 g Rost

10,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Gyúrt tészta:

- 2 egész tojás
- csipet só
- 1 evőkanál víz
- 35 g Univerzális rostmix

További hozzávalók:

- 20 g darált mák
- 10 g por eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Először a tojást a sóval, vízzel elkeverjük, majd hozzáadjuk a rostmixet.
2. Összedolgozzuk, 10 perc pihentetés után könnyen nyújtható.
3. Vékonyra nyújtjuk, kívánt méretre vágjuk.
4. Forró, de nem lobogó vízben kb. 1 perc alatt készre főzzük.
5. Öblítés után alaposan lecsepegtetjük, hogy ne maradjon vizes.
6. Darált mákkal, tetején por eritrittel tálaljuk.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	170,9 kcal	154,3 kcal
Energia	710,9 kJ	641,6 kJ
Zsír	9,8 g	8,8 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	1,7 g
Szénhidrát	6,1 g	5,5 g
– amelyből cukrok	0,6 g	0,5 g
– amelyből poliolok	5,5 g	5,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,6 g	0,5 g
Rost	20,2 g	18,2 g
Fehérje	10,2 g	9,2 g
Só	0,5 g	0,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)