

Mini vajas kiflik

Frissen sült mini kiflik reggelire.

Mennyiség: 6 kis kifli

270,6
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

20,4 g Rost

6,2 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

HOZZÁVALÓK 6 db 📖 🍳 🛒 + ELKÉSZÍTÉS



- 2 szabadtartásból származó tojás
- 40 g puha vaj
- 50 ml tejszín
- 1 csipet só
- 65 g Fibriya Péksütemény rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés



➡️ 👨🍳 habosra verni ➡️

➡️ 👨🍳 hozzáadni, elkeverni

➡️ 👨🍳 hozzáadni, és sima tésztává keverni.

Elkészítés

1. A tojásokat habosra verjük.
2. Hozzáadjuk a vajat, a tejszínt és a sót, majd elkeverjük.
3. Hozzáadjuk a Fibriya sütőipari rostkeveréket, és sima tésztává keverjük.
4. A tésztát zabrosttal meghintett sütőlapon téglalappá terítettem, simára nyújtottam, majd 6 háromszögre vágtam. Lásd a fotót. A szélesebb oldaluktól kezdve feltekertem őket.
5. 180 fokra, alsó-felső sütésre állított sütőben 15–20 percig sütöttem. 🔥 (Előmelegítettem a sütőt.) Semmiképpen se süssétek tovább, mert ilyen kis méretben kiszáradnak, pedig éppen az a cél, hogy könnyűek és levegősek legyenek.

Biztosan újra elkészítem. Legközelebb azonban nagyobbakat készítek, mert úgy több lesz bennük a könnyű, levegős tészta. A kisebb kiflik tökéletesek büféasztalra, brunchhoz és hasonlókhöz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	270,6 kcal	116,5 kcal
Energia	1119,0 kJ	481,9 kJ
Zsír	22,4 g	9,7 g
– amelyből telített zsírsavak	12,4 g	5,3 g
Szénhidrát	1,0 g	0,4 g
– amelyből cukrok	0,9 g	0,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	0,4 g
Rost	20,4 g	8,8 g
Fehérje	6,2 g	2,7 g
Só	1,6 g	0,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)