

Jolly Joker lángos

Egy recept, amiből minden IS jó! Ez az a sokoldalú alaprecept, amiből rengeteg minden készülhet – például ez a finom lángos is. Egy igazán praktikus recept, amit érdemes elmenteni!

Mennyiség: 3-4 darab

177,8
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

15,4 g Rost

5,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- 1 kávéskanál só
- 5 g olívaolaj
- 3 csapott teáskanál sütőpor
- 100 g tejföl
- 1 dl 0%-os mandulatej
- 85 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 1–2 dl olaj a sütéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat, a sót, az olívaolajat, a sütőport, a tejfölt és a mandulatejet egy habverő segítségével alaposan keverd össze.
2. Add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet is, majd forgasd bele alaposan.
3. Hagyd pár percet állni, amíg az olaj felforrósodik.
4. Ezután a masszából készíts 3–4 darab lángost, formázd őket lángos formájúra, majd tedd a forró olajba.
5. Közepes lángon, fedő alatt süsd meg az egyik oldalát, majd fordítsd meg, és süsd meg a másik oldalát is.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 lángos
Energia	177,8 kcal	235,6 kcal
Energia	737,3 kJ	976,9 kJ
Zsír	13,3 g	17,6 g
– amelyből telített zsírsavak	3,5 g	4,7 g
Szénhidrát	0,9 g	1,2 g
– amelyből cukrok	0,8 g	1,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	1,2 g
Rost	15,4 g	20,4 g
Fehérje	5,8 g	7,7 g
Só	0,7 g	1,0 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)