



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Sajtos croissant

Rostmixszel készült sajtos péksütemény.

Mennyiség: 8db

218,3
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

12,8 g Rost

11,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db tojás
- 120 ml cukrozatlan mandulatej
- 10 g olívaolaj
- 1 mk. só
- 200 g reszelt gouda sajt
- 100 g Fibriya péksütemény rostmix
- 1 ek. tejföl
- 1 ek. szezámmag

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Botmixerrel összekevertem a tojást, mandulatejet, olívaolajat és a sót.
2. Utána beleforgattam a reszelt sajtmix felét és a Fibriya péksütemény rostmixet.
3. Kicsit pihentettem, majd kerek formára nyújtottam. 8 részre osztottam és megszórtam még 100 g reszelt sajttal.
4. Kifliket formáztam, és tejföllel megkentem a tetejüket, és megszórtam szezámmaggal.
5. 180 fokon 30 percig sütöttem légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 sajtos croissant
Energia	218,3 kcal	165,4 kcal
Energia	905,5 kJ	685,9 kJ
Zsír	16,0 g	12,1 g
– amelyből telített zsírsavak	8,6 g	6,5 g
Szénhidrát	0,3 g	0,2 g
– amelyből cukrok	0,2 g	0,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,2 g
Rost	12,8 g	9,7 g
Fehérje	11,5 g	8,7 g
Só	2,0 g	1,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)