



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

Császárzsemle

Puha, finom és igazán mutatós császárzsemle szénhidrátcsökkentetten, Fibriya univerzális rostmixből. Tökéletes reggelire vagy szendvicsalapnak, és még a formája is gyönyörű!

Mennyiség: 4 darab

149,4 kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

20,0 g Rost

6,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 130 ml langyos víz
- 7 g Fibriya porélesztő
- 20 g olívaolaj vagy olvasztott vaj
- 3 M-es tojás
- 1 evőkanál Fibriya sörélesztőpehely – elhagyható
- 80 g Fibriya univerzális rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A porélesztőt szórd a langyos vízbe, és hagyd 15 percig állni.
2. Az olívaolajat vagy olvasztott vajat keverd össze a tojásokkal és a sörélesztőpehellyel, majd öntsd hozzá az élesztős vizet.
3. Add hozzá a Fibriya univerzális rostmixet, és alaposan dolgozd össze.
4. Takard le, majd meleg helyen keleszd egy órán át.
5. Ezután enyhén rostmixes felületen dolgozd át, oszd négy egyenlő részre, majd formázd meg belőlük a császárzsemléket.
6. Előmelegített sütőben, 150 °C-on, alsó-felső sütéssel, légkeverés nélkül süsd 60 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 császárzsemle
Energia	149,4 kcal	153,8 kcal
Energia	620,7 kJ	639,3 kJ
Zsír	8,7 g	9,0 g
– amelyből telített zsírsavak	1,6 g	1,6 g
Szénhidrát	0,9 g	1,0 g
– amelyből cukrok	0,4 g	0,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	1,0 g
Rost	20,0 g	20,6 g
Fehérje	6,8 g	7,1 g
Só	0,2 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)