



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Extrém alacsony szénhidráttartalmú húsvéti fonott kalács

Szénhidrátcsökkentett, rostban gazdag húsvéti fonott kalács Fibriya Univerzális Rostmixből. A búzaliszt és hozzáadott cukor nélkül készülő tészta puha, foszlós kalácská sül.

Mennyiség: 1 darab fonott kalács

160,6 kcal

1,9 g felszívódó szénhidrát

14,1 g Rost

7,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 150 g langyos tej
- 7 g Fibriya porélesztő
- 50 g Fibriya eritrit
- 4 db tojás (ebből egynek a sárgáját tedd félre a kenéshez)
- 5 g Fibriya sütőpor (igen, az élesztő mellé ez is kell)
- 50 g olvasztott vaj
- 120 g krémes túró
- 100 g Fibriya Univerzális Rostmix
- Opcionális: 1 teáskanál inulin az élesztőhöz

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Mielőtt elkezdenéd, kapcsolj be a sütőt egy nagyon alacsony hőfokra. Csak kellemes meleg legyen bent, mert a tésztának először pihennie kell majd.
2. Szórd a porélesztőt a langyos tejbe, és hagyd felázni. Tipp: ha egy teáskanál inulint is adsz hozzá, az élesztő sokkal jobban fog működni a szénhidrátcsökkentett tésztában.
3. Egy tálban keverd össze a tojásokat, az eritritet, a sütőport, az olvasztott vajat és a krémes túrót. Ha az élesztős tej felfutott, öntsd ezt is a nedves masszához.
4. A legvégén add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet. Nem kell dagasztanod, csak dolgozd össze alaposan az egészet, majd hagyd pihenni a tésztát 10 percre.
5. A pihentetés után oszd a tésztát három egyenlő részre. Sodorj belőlük nagyjából 35 centis rudakat, majd fond össze őket kalács formára.
6. Tedd a kalácsot egy sütőpapírral bélelt tepsire, és kend le a tetejét a félretett tojássárgájával.
7. Tedd be a meleg, de nem forró sütőbe, és hagyd pihenni 30 percre. Mivel a lisztmentes, szénhidrátszegény közegben az élesztő nem úgy dolgozik, mint a fehér lisztnél, nem fog a duplájára kelni a tészta, de az állagának nagyon jól tesz ez a kis pihenő.
8. Süsd készre 160 °C-on, légkeverés nélkül 1 óra alatt.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 fonott kalács
Energia	160,6 kcal	1095,3 kcal
Energia	667,3 kJ	4550,9 kJ
Zsír	10,5 g	71,3 g
– amelyből telített zsírsavak	5,5 g	37,8 g
Szénhidrát	9,3 g	63,3 g
– amelyből cukrok	1,7 g	11,5 g
– amelyből poliolok	7,3 g	50,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	13,3 g
Rost	14,1 g	96,2 g
Fehérje	7,5 g	51,2 g
Só	0,2 g	1,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗