



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Klasszikus briós

Hagyományos élesztős péksütemény alacsony szénhidráttartalommal.

Mennyiség: 4 darab

136,7
kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

13,3 g Rost

7,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 egész tojás
- 10 gr olvasztott vaj
- 50 gr 10 %-os görög joghurt
- 50 gr víz
- 1 teáskanál szárított élesztő
- Csipet só
- 10 gr Fibriya 1:4 édesítő
- 40 gr Fibriya univerzális rostmix
- 10 gr Fibriya péksütemény rostmix

Tetejére:

- 1 tojás
- 2 gr bronz eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat az édesítővel habosra keverjük, majd hozzáadjuk a joghurtot, sót, vizet, olvasztott vaját, élesztőt és végül a kétféle rostmixet.
2. Jól összedolgozzuk, majd 20 percet pihentetjük.
3. Tetejét tojással megkenjük és megszórjuk bronz eritrittel.
4. Ismét 20 perc pihentetés után sütés 170 fokon kb. 40 perc légkeverés nélkül.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 briós
Energia	136,7 kcal	118,0 kcal
Energia	569,5 kJ	491,6 kJ
Zsír	8,4 g	7,2 g
– amelyből telített zsírsavak	3,6 g	3,1 g
Szénhidrát	4,2 g	3,7 g
– amelyből cukrok	0,9 g	0,7 g
– amelyből poliolok	3,2 g	2,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,9 g
Rost	13,3 g	11,5 g
Fehérje	7,7 g	6,6 g
Só	0,5 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)