



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

Édes bundás banánkenyér

A bundáskenyér nem csak sósan, hanem édesen is nagyon finom. Nekem van vaníliarúddal ízesített édesítőm is, abból is tettem a bundázáshoz használt tojásba.

Mennyiség: 8 szelet

162,3
kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

9,7 g Rost

9,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db tojás, 10 gr olívaolaj, 15 ml víz, 2 teáskanál Fibriya 1:4 édesítő, 40 gr Fibriya banánkenyér rostmix.
- A bundázáshoz: 2 db tojás, 3 teáskanál Fibriya 1:4 édesítő, 2 evőkanál tej.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A banánkenyérhez alaposan elkeverjük a tojásokat az édesítővel, vízzel, olajjal.
2. Végül belekeverjük a rostmixet is. Egy kb. 10 x 18 cm-es szilikon kenyérformába öntjük, mikróban 3,5 perc alatt megsütjük. Rácson hagyjuk kihűlni.
3. A bundázáshoz villával felfeljük a tojásokat a tejjel és az édesítővel.
4. A kihűlt banánkenyerünket 8 szeletre vágjuk, beleforgatjuk a tojásba, majd serpenyőben kókuszolajon mindkét oldalát szép pirosra megsütjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	162,3 kcal	68,2 kcal
Energia	674,2 kJ	283,1 kJ
Zsír	11,3 g	4,8 g
– amelyből telített zsírsavak	4,0 g	1,7 g
Szénhidrát	5,4 g	2,3 g
– amelyből cukrok	0,5 g	0,2 g
– amelyből poliolok	4,3 g	1,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,5 g
Rost	9,7 g	4,1 g
Fehérje	9,2 g	3,8 g
Só	0,9 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)