

LOW-CARB FŐÉTELEK

Ketogén diétás lángos Fibriya Univerzális Rostmixból

A Fibriya Univerzális Rostmixból készülő lángos búzaliszt nélkül, természetes, szénhidrátmentes rostkeverékkel készül. Kevés olajon, serpenyőben sül, és fokhagymakrémmel, tejföllel, valamint reszelt sajttal tálalható.

Mennyiség: 1 darab lángos

173,1 kcal

0,7 g felszívódó szénhidrát

11,0 g Rost

9,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A lángoshoz:

- 2 tojás
- 1 evőkanál tejföl
- só
- 1 teáskanál Fibriya sütőpor
- 2 csapott evőkanál Fibriya Univerzális Rostmix

A sütéshez:

- kevés olaj

A tálaláshoz:

- fokhagymakrém
- tejföl
- reszelt sajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, a tejfölt, a sót és a sütőport, majd a végén add hozzá a rostkeveréket, és keverd csomómentesre.
2. Kevés olajon, serpenyőben süsd meg alacsony fokozaton, mindkét oldalát átsütve.

Tálalási javaslat

1. Fokhagymakrémmel, tejföllel és reszelt sajttal az igazi.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 lángos
Energia	173,1 kcal	244,0 kcal
Energia	719,5 kJ	1014,5 kJ
Zsír	12,1 g	17,1 g
– amelyből telített zsírsavak	3,2 g	4,5 g
Szénhidrát	0,7 g	1,1 g
– amelyből cukrok	0,6 g	0,9 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,7 g	1,1 g
Rost	11,0 g	15,5 g
Fehérje	9,8 g	13,8 g
Só	1,0 g	1,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)