



PALACSINTÁK ÉS GOFRIK

## Zabrost palacsinta

Puha, egyszerű zabrostos palacsinta, cukormentes töltelékkel.

Mennyiség: 4 darab

149,6  
kcal

0,4 g felszívódó szénhidrát

7,9 g Rost

6,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

- 25 g Fibriya zabrost
- 2,5 g Fibriya útifű maghéj
- 3 tojás
- 75 ml Zero mandulatej
- 15 g kókuszolaj
- 1 evőkanál Fibriya eritrit

Töltelék:

- 2 evőkanál cukormentes lekvár
- 2 evőkanál darált dió
- 1 evőkanál Fibriya eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. A tojásokat keverd össze a mandulatejjel, majd add hozzá a zabrostot, az útifű maghéjat és az édesítőszert.
2. Keverd hozzá az olvasztott kókuszolajat, majd hagyd pár percre állni.
3. Tapadásmentes serpenyőben, közepes hőfokon süss 4 palacsintát.
4. Töltsd meg cukormentes lekvárral és édesített darált dióval.

### Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 palacsinta |
|-------------------------------|------------|--------------|
| Energia                       | 149,6 kcal | 129,6 kcal   |
| Energia                       | 621,6 kJ   | 538,5 kJ     |
| Zsír                          | 11,7 g     | 10,1 g       |
| – amelyből telített zsírsavak | 4,9 g      | 4,3 g        |
| Szénhidrát                    | 7,4 g      | 6,4 g        |
| – amelyből cukrok             | 0,3 g      | 0,3 g        |
| – amelyből poliolok           | 6,9 g      | 6,0 g        |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 0,4 g      | 0,4 g        |
| Rost                          | 7,9 g      | 6,8 g        |
| Fehérje                       | 6,6 g      | 5,7 g        |
| Só                            | 0,2 g      | 0,2 g        |

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)