



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Kalóriacsökkentett Fibriya kifli

Puha, könnyű kiflik reggelire, szendvicsnek vagy útravalónak.

Mennyiség: 8 db.

95,2
kcal

0,5 g felszívódó szénhidrát

17,8 g Rost

4,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 5 g só
- 8 g olívaolaj
- 220 ml víz
- 4 g instant élesztő
- 3 g édesítő
- 10 g Kokosnussmilch
- 1 kávéskanál citromlé
- 85 g Fibriya univerzális rostmix
- 3 g szódabikarbóna
- Tetejére: tojás vagy víz
- Tetejére: só
- Tetejére: kömény

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az élesztőt 100 ml langyos, édesítő vízben futtasd fel.
2. A többi hozzávalót a fennmaradó 120 ml vízzel keverd össze, kissé langyosítsd meg, majd add hozzá a felfuttatott élesztőt, a rostmixet és a szódabikarbónát.
3. Alaposan dolgozd össze, pihentesd 5 percig, majd oszd 8 gombócra, és formázz belőlük kifliket.
4. Kend le a tetejüket tojással vagy vízzel, majd meleg helyen keleszd 30 percig.
5. Hideg sütőbe téve, hagyományos sütési módban, 185 °C-on 32–35 perc alatt süsd készre.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kifli
Energia	95,2 kcal	54,3 kcal
Energia	395,9 kJ	225,9 kJ
Zsír	4,6 g	2,6 g
– amelyből telített zsírsavak	1,2 g	0,7 g
Szénhidrát	1,1 g	0,6 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,2 g
– amelyből poliolok	0,6 g	0,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,5 g	0,3 g
Rost	17,8 g	10,2 g
Fehérje	4,0 g	2,3 g
Só	1,4 g	0,8 g