



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

LOW-CARB FŐÉTELEK

Low Carb sajtos-sonkás tekercs

Fibriya Péksütemény Rostmix felhasználásával készülő, sajtos-sonkás low carb tekercs. A könnyen formázható tésztát sonkával töltjük, feltekerjük, majd tojássárgájával lekenve sütjük meg.

Mennyiség: 1 darab sajtos-sonkás tekercs

152,4
kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

15,0 g Rost

11,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Hozzávalók a sajtos-sonkás tekercshez

- 3 db tojás
- 100 ml tej
- 5 g olívaolaj
- 50 g reszelt sajt
- 100 g Fibriya Péksütemény Rostmix
- 100 g apróra vágott sonka

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Sajtos-sonkás tekercs elkészítése

1. Az egyik tojás sárgáját tedd félre a kenéshez.
2. A maradék tojásokat keverd össze a tejjel, az olívaolajjal és a reszelt sajttal.
3. Add hozzá a Fibriya Péksütemény Rostmixet, majd alaposan dolgozd össze a masszát.
4. Nem szükséges gyúrni a tésztát, elegendő összekeverni, majd 5 percre pihentetni.
5. Nyújtsd ki körülbelül 1 cm vastagságúra.
6. Szórd meg az apróra vágott sonkával.
7. Tekerd fel a tésztát, majd kend meg a tetejét a félretett tojássárgájával.
8. 170 °C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütési móddal, légkeverés nélkül süsd körülbelül 30 percre.

Variációs ötletek

A sonka helyett használhatsz bacon, kolbászt vagy akár többféle sajtot is. Készíthetsz belőle extra sajtos változatot, de friss zöldfűszerekkel is nagyon finom. A recept könnyen alakítható a saját ízlésed szerint.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 sajtos-sonkás tekercs
Energia	152,4 kcal	774,3 kcal
Energia	635,6 kJ	3228,8 kJ
Zsír	7,9 g	40,0 g
– amelyből telített zsírsavak	3,5 g	17,9 g
Szénhidrát	1,1 g	5,8 g
– amelyből cukrok	1,0 g	5,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	5,8 g
Rost	15,0 g	76,4 g
Fehérje	11,6 g	58,8 g
Só	1,8 g	9,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)