



Low carb, ketogén diétás palacsinta

Fibriya Univerzális Rostmixből készülő, gabonalisztmentes, ketogén palacsintaalaprecept. A vékony, tekerhető palacsinta desszertkrémmel, zselével vagy hortobágyi húsos palacsintához is felhasználható.

Mennyiség: 10 darab palacsinta

120,8 kcal

2,7 g felszívódó szénhidrát

5,3 g Rost

6,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 30 g olívaolaj
- 5 M-es tojás
- 5,5 dl tej
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix
- olajspray

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze alaposan a folyékony összetevőket, és a Fibriya Univerzális Rostmixet csak a végén add hozzá.
2. Hevítsd fel a serpenyőt, majd fújd be vékonyan olajspray-vel.
3. A tészta nyersen kissé sűrűbb lesz, mint a hagyományos búzalisztes palacsintatészta – ez teljesen rendben van. Nyugodtan kanalazd a serpenyőbe, és kanállal egyenletesen oszlasd el, hogy szépen elterüljön.
4. Süsd lassú tűzön mindkét oldalát aranybarnára. Forgatáshoz akár feldobhatod, mint a klasszikus palacsintát, vagy használhatsz szilikon spatulát is.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 palacsinta
Energia	120,8 kcal	106,5 kcal
Energia	503,3 kJ	443,9 kJ
Zsír	8,4 g	7,4 g
– amelyből telített zsírsavak	2,6 g	2,3 g
Szénhidrát	2,7 g	2,4 g
– amelyből cukrok	2,7 g	2,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,7 g	2,4 g
Rost	5,3 g	4,7 g
Fehérje	6,0 g	5,3 g
Só	0,2 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)