



LOW-CARB FŐÉTELEK

Sütőtökös gnocchi Fibriya Univerzális Rostmixből

A sütőtökös gnocchi sütőtökből, mozzarellából, tojásból és Fibriya Univerzális Rostmixből készül. Önmagában vagy köretként is tálalható, tejföllel, friss petrezselyemmel és parmezánnal kiegészítve.

Mennyiség: 15 darab sütőtökös gnocchi

76,8
kcal

4,3 g felszívódó szénhidrát

5,3 g Rost

4,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 250 g puhára főzött sütőtök
- 40 g mozzarella
- 1 tojás
- 10 g Fibriya Univerzális Rostmix
- só ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A sütőtökös massa elkészítése

1. A puhára főzött sütőtöket törd pépesre, majd keverd össze a tojással és a reszelt mozzarellával. Add hozzá a Fibriya Univerzális Rostmixet és a sót, majd alaposan dolgozd össze a masszát.

Sütés serpenyőben

1. Egy enyhén kiolajozott serpenyőbe kiskanálnyi adagokban kanalazd bele a tésztát. Néhány perc alatt mindkét oldalon átsül.

Tálalás

1. Magában is finom, de még izgalmasabb lesz tejföllel, friss petrezselyemmel és parmezánnal.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 sütőtökös gnocchi
Energia	76,8 kcal	18,2 kcal
Energia	319,4 kJ	75,6 kJ
Zsír	3,2 g	0,8 g
– amelyből telített zsírsavak	1,1 g	0,3 g
Szénhidrát	4,3 g	1,0 g
– amelyből cukrok	3,8 g	0,9 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,3 g	1,0 g
Rost	5,3 g	1,2 g
Fehérje	4,9 g	1,2 g
Só	0,7 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)