



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

Fibriya zabrost kenyérke

Egyszerű, rostban gazdag kenyérke, amely puha és kellemes állagú. A receptből 1 db kenyérke készül, ami tökéletes reggelihez vagy szendvicsekhez.

Mennyiség: 1 vekni

140,4
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

16,9 g Rost

6,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 10 g olívaolaj
- 100 ml tej
- 15 g Fibriya világos útifű maghéj liszt
- 30 g Fibriya Zabrost
- 5 g Fibriya sütőpor
- 1 tk Fibriya xantán- vagy Fibriya konjac liszt
- 1 csipet só

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A száraz hozzávalókat keverd össze egy tálban. Egy másik edényben keverd el a nedves hozzávalókat, majd öntsd össze a kettőt, és alaposan dolgozd össze a tésztát.
2. Hagyd pihenni 5 percig, hogy a rostok magukba szívják a nedvességet. Enyhén olajozd meg a kezéd, formázz a tésztából egy kenyérkét, majd helyezd sütőpapírral bélelt formába.
3. Airfryerben 160 °C-on kb. 25 percig süsd, hagyományos sütőben pedig 160 °C-on kb. 35–40 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 vekni
Energia	140,4 kcal	374,6 kcal
Energia	581,9 kJ	1553,1 kJ
Zsír	8,1 g	21,6 g
– amelyből telített zsírsavak	1,8 g	4,8 g
Szénhidrát	1,8 g	4,9 g
– amelyből cukrok	1,6 g	4,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	4,9 g
Rost	16,9 g	45,0 g
Fehérje	6,4 g	17,1 g
Só	0,3 g	0,9 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)