KENYEREK ÉS ZSEMLÉK FITT REGGELI

Pihe-puha reggeli perecek

Csodásan pihe-puha perecek Fibriya Univerzális rostmixszel.

Mennyiség: 4 perec **191,5 kcal** **1,0 g felszívódó szénhidrát** **16,0 g Rost** **7,1 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db szabadtartású tojás (M-es), tegyél félre egy kevés tojássárgáját a kenéshez
- 50 ml víz
- 50 g tejföl
- 5 g olívaolaj
- 1 csipet só

Ízfokozóként ezt használtam:

- 1 tk mustár
- 2 tk majonéz
- 2 csapott tk Fibriya Sütőpor
- 50 g Fibriya Univerzális rostmix
- Szezámmag a tetejére

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Először az összes hozzávalót elkevertem egymással, ❗a rostmix és a sütőpor kivételével❗. Ezután a sütőport és a rostmixet beledolgoztam a tojásos masszába. A tésztát 10 percig pihentettem.
2. A tésztát egyenletes téglalappá formáztam; ehhez gumikesztyűvel nagyon könnyű dolgozni, majd 4 egyforma hosszú darabra vágtam. Ezeket még egyszer átgyúrtam, hosszúkás rudakká sodortam, és pereccé formáztam. Végül megkentem őket tojássárgájával, megszórtam egy kevés szezámmaggal, két perecre pedig sajtot is tettem.
3. Sütőpapírral bélelt tepsire tettem a pereceket, és előmelegített sütőben, 180 °C-on, alsó-felső sütéssel 25 percig sütöttem. Jó étvágyat! 😋

Sok sikert és jó szórakozást az elkészítéshez! 👩🏼‍🍳👩🏼‍🍳

MEGJEGYZÉS 👩🏻‍💻

A perecek csodásan pihe-puhák lettek, és nagyon finomak. Ezzel a tésztával majd egy édes változatot, például tejes zsemlét is készítek.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 darabra
Energia	191,5 kcal	146,6 kcal
Energia	793,9 kJ	607,9 kJ
Zsír	14,1 g	10,8 g
– amelyből telített zsírsavak	4,6 g	3,5 g
Szénhidrát	1,0 g	0,7 g
– amelyből cukrok	0,8 g	0,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	0,7 g
Rost	16,0 g	12,3 g
Fehérje	7,1 g	5,4 g
Só	0,5 g	0,4 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗