



SÓS VENDÉGVÁRÓK

Kapros-túrós papucs

Kapros-túrós, erdei sonkás és goudás töltelékkel készült, kívül pirult, belül puha papucsok.

Mennyiség: 8 darab

196,0 kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

11,1 g Rost

12,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 2 tojás
- 20 g olívaolaj
- 50 ml mandulatej
- 60 g Fibriya Péksütemény Low Carb–Keto Rostmix
- 50 g quark
- csipet só

A töltelékhez:

- 80 g túró
- kapor ízlés szerint
- 20 g reszelt gouda
- 3 szelet ALDI erdei sonka

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tésztát hozzávalóit alaposan összekevertem, majd kör alakúra nyújtottam és 8 cikkre vágtam.
2. A túróat elkevertem a kaporral, majd a tésztát megkentem vele. Rátettem az erdei sonkát, megszórtam a reszelt goudával, majd a cikkeket a szélesebb végétől indulva feltekertem.
3. Sütőpapírral bélelt tepsire tettem őket, a tetejüket görög joghurttal megkentem, magvakkal megszórtam, majd 25 perc alatt készre sütöttem.
4. Kívül szépen megpirult, belül puha maradt, a kapros-túrós, sonkás-sajtos töltelék pedig nagyon jól harmonizál.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 papucs
Energia	196,0 kcal	110,4 kcal
Energia	814,3 kJ	458,5 kJ
Zsír	13,3 g	7,5 g
– amelyből telített zsírsavak	4,3 g	2,4 g
Szénhidrát	1,4 g	0,8 g
– amelyből cukrok	1,3 g	0,7 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	0,8 g
Rost	11,1 g	6,2 g
Fehérje	12,1 g	6,8 g
Só	1,5 g	0,9 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)