

SÓS VENDÉGVÁRÓK

Olajban sült keto lángos

Puha, aranybarna keto lángos búzaliszt nélkül, amely a klasszikus változathoz hasonlít. A rostmixből készült tészta sütés közben szépen megemelkedik, belül pedig puha és légies marad.

Mennyiség: 2 db lángos

216,0
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

17,8 g Rost

8,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 40 g tej
- 10 g olívaolaj
- só
- 2 teáskanál porélesztő (fél csomag)
- 35 g Fibriya Univerzális Rostmix
- Fibriya Univerzális Rostmix a nyújtáshoz
- olaj a sütéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojást, tejet, olívaolajat és sót egy tálban alaposan elkeverjük.
2. Hozzáadjuk a porélesztőt, majd beleforgatjuk a rostmixet is. A masszából egynemű tésztát dolgozunk ki.
3. A tésztát legalább 30 percig meleg helyen pihentetjük, hogy kicsit összeálljon és rugalmasabbá váljon.
4. Pihentetés után a tésztát enyhén rostmixszel meghintett felületen két darab, körülbelül 1 cm vastag lángossá nyújtjuk.
5. Forró olajban, alacsony fokozaton mindkét oldalát aranybarnára sütjük.
6. Frissen fogyasztva a legfinomabb, de hűtőben tárolva is puha marad. Tejfőllel és reszelt sajttal tálalhatjuk.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 lángos
Energia	216,0 kcal	224,8 kcal
Energia	895,4 kJ	932,1 kJ
Zsír	15,4 g	16,1 g
– amelyből telített zsírsavak	2,6 g	2,7 g
Szénhidrát	1,8 g	1,9 g
– amelyből cukrok	1,2 g	1,2 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	1,9 g
Rost	17,8 g	18,6 g
Fehérje	8,6 g	8,9 g
Só	1,1 g	1,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗