



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Hamburgerbuci

Puha, könnyű, szezámmagos hamburgerbuci házi készítésű burgerhez. Rostban gazdag, szénhidrátszegény, gluténmentes változat.

Mennyiség: 4 db.

140,7
kcal

1,0 g felszívódó szénhidrát

17,7 g Rost

5,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 tojás • 180 ml víz • 20 g 30%-os tejszín • 20 g joghurt • 20 g olvasztott vaj • 1 mokkáskanál só • 1 tk eritrit • 95 g Fibriya univerzális rostmix • 7 g instant élesztő, tetejére: tojás, szezámmag

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az instant élesztőt 80 ml langyos vízben, kevés édesítővel felfuttattam.
2. A tojást, joghurtot, tejszínt és olvasztott vajat összekevertem, majd hozzáadtam a maradék langyos vizet, a sót, az élesztőt és a Fibriya rostmixet.
3. Röviden átggyúrtam, 10 percig pihentettem, majd négy egyenlő részre osztottam és megformáztam a buccikat.
4. Sütőpapíros tepsire tettem, tojássárgájával megkentem, szezámmaggal megszórtam, majd 30 percig pihentettem.
5. Végül 180 °C-on, alsó-felső sütéssel 35–40 perc alatt készre sütöttem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 hamburgerbuci
Energia	140,7 kcal	182,5 kcal
Energia	584,2 kJ	758,0 kJ
Zsír	8,8 g	11,4 g
– amelyből telített zsírsavak	3,8 g	4,9 g
Szénhidrát	1,7 g	2,2 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,9 g
– amelyből poliolok	0,8 g	1,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,0 g	1,2 g
Rost	17,7 g	23,0 g
Fehérje	5,6 g	7,3 g
Só	0,7 g	0,9 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)