



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Fetás lapkenyér Parasztkenyér rostmixből

Fibriya Parasztkenyér rostmixből nem csak cipó sültet, hanem lapkenyér is panini sütőben.

Mennyiség: 1

182,4
kcal

0,8 g felszívódó szénhidrát

14,1 g Rost

10,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 25 g fetasajt
- 5 g olívaolaj
- 10 g víz
- 25 g Fibriya Parasztkenyér rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást, olajat, vizet és összemorzolt fetát.
2. Végül add hozzá a Fibriya Parasztkenyér rostmixet.
3. Gofrisütőben vagy panini sütőben süsd készre. Hosszabb sütési időt igényel, mint egy gabonalisztes gofri.
4. Ha még nem pirult meg a külseje, zárd vissza a gofrisütőt és hagyd tovább sülni.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 lapkenyér
Energia	182,4 kcal	301,0 kcal
Energia	760,2 kJ	1254,3 kJ
Zsír	12,0 g	19,8 g
– amelyből telített zsírsavak	4,0 g	6,6 g
Szénhidrát	0,8 g	1,3 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	1,3 g
Rost	14,1 g	23,3 g
Fehérje	10,7 g	17,7 g
Só	0,3 g	0,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)