

LOW-CARB FŐÉTELEK

Nokedli Fibriya univerzális rostmixből

A Fibriya Univerzális Rostmixből gyorsan elkészíthető, búzalisztmentes házi nokedli készül. A tojással és olívaolajjal összeállított tésztát forró vízbe kell szaggatni, majd 1 percig főzni.

Mennyiség: 1 adag nokedli

136,5
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

12,5 g Rost

8,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db nagy (L) tojás
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 csipet só
- 2–3 evőkanál víz
- 25 gramm Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Villával alaposan keverd össze a tojásokat az olajjal és a sóval.
2. Add hozzá a rostkeveréket, majd dolgozd össze alaposan a tésztát.
3. Szaggasd forró vízbe.
4. Miután mindet beleszaggattad, főzd 1 percig, tovább nem szükséges.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	136,5 kcal	256,5 kcal
Energia	567,9 kJ	1067,2 kJ
Zsír	8,5 g	15,9 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	3,5 g
Szénhidrát	0,3 g	0,5 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,5 g
Rost	12,5 g	23,6 g
Fehérje	8,6 g	16,1 g
Só	0,5 g	0,9 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)