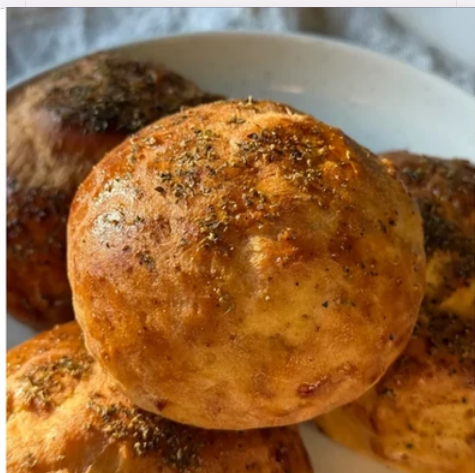




KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Puha sült hagymás zsemlék Fibriya Panini rostmixből

A Fibriya Sült hagymás Panini rostmixből tojással és tejjel készülnek ezek a puha, kis zsemlék. A megformázott zsemléket tojássárgájával megkenjük, oregánóval megszórjuk, majd sütőben készre sütjük.

Mennyiség: 4 kis zsemle

145,7
kcal

1,3 g felszívódó szénhidrát

12,2 g Rost

7,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 db tojás
- 1 tojássárgája a kenéshez
- 70 g tejföl
- 50 ml víz
- 60 g Fibriya Sült hagymás Panini rostmix
- oregánó a tetejére

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat egy tálban összekeverjük a tejföllel és a vízzel. Ezután hozzáadjuk a Fibriya sült hagymás panini rostmixet, és sima masszává dolgozzuk.
2. A tésztát négy egyforma részre osztjuk, majd nedves kézzel kis zsemléket formázunk. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük őket, a tetejüket megkenjük a félretett tojássárgájával, végül megszórjuk oregánóval.
3. Előmelegített sütőben, 180 fokon, légkeverés nélkül, körülbelül 30 perc alatt sülnek készre.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kis zsemle
Energia	145,7 kcal	126,8 kcal
Energia	604,2 kJ	525,6 kJ
Zsír	9,6 g	8,3 g
– amelyből telített zsírsavak	3,6 g	3,1 g
Szénhidrát	1,3 g	1,1 g
– amelyből cukrok	0,8 g	0,7 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,3 g	1,1 g
Rost	12,2 g	10,7 g
Fehérje	7,3 g	6,3 g
Só	1,6 g	1,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)