



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Fibriya krémtúrós cipó

Krémes túróval és Fibriya Univerzális Rostmixszel készülő házi cipó. A pihentetett tésztát tojássárgájával lekenve, aranybarnára sütjük.

Mennyiség: 1 darab cipó

120,7
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

14,3 g Rost

9,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 5 db tojás (Figyelem: az egyik tojás sárgáját tedd félre a kenéshez!)
- 100 g krémes túró
- 80 g tej
- 80 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 10 g Fibriya Eritrit
- 8 g Fibriya Foszfát és keményítőmentes sütőpor
- 1 teáskanál só

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy tálban keverd csomómentesre a tojásokat (ne feledd, az egyik sárgája maradjon ki!), a krémes túró, a tejet, az eritritet, a sütőport és a sót. (Ne félj az eritrittől, nem lesz tőle túl édes a kenyered!)
2. Amikor a keverék már szép sima, add hozzá a Fibriya rostkeveréket. Egy szilikon keverőkanállal alaposan dolgozd össze a tésztát.
3. Pihentetés: Hagyd állni a tésztát 10 percig, hogy a rostok magukba szívják a nedvességet.
4. Olajozd be egy picit a tenyeredet, így könnyű lesz megfogni a nyers tésztát. Formázz belőle egy pofás, magas cipót.
5. A cipót megsütheted egyszerűen egy sütőpapírral bélelt tepsiben is, nem fog ellapulni, szépen megnő majd minden irányba, de ha van lyukacsos kenyérsütő formád, amin keresztül alul is könnyedén távozik a gőz, azt is nyugodtan használhatod.
6. 3-4 helyen vagdossd be a cipó tetejét, majd kend meg a félretett tojássárgájával.
7. Tedd a sütőbe, és süsd 170 fokon, légkeverés nélkül 45-50 percig, amíg gyönyörű aranybarna nem lesz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 cipó
Energia	120,7 kcal	644,0 kcal
Energia	504,0 kJ	2688,9 kJ
Zsír	5,5 g	29,2 g
– amelyből telített zsírsavak	1,8 g	9,7 g
Szénhidrát	3,3 g	17,7 g
– amelyből cukrok	1,4 g	7,3 g
– amelyből poliolok	1,9 g	10,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	7,7 g
Rost	14,3 g	76,2 g
Fehérje	9,2 g	48,9 g
Só	1,2 g	6,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)