

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Ketogén diétás fehér kenyér

Egyszerűen és gyorsan elkészíthető, puha bélzetű low carb kenyér, amely ízében és állagában a klasszikus fehér kenyeret idézi. A kész kenyér 2–3 napig puha marad.

Mennyiség: 1 darab kenyér

135,7
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

14,3 g Rost

8,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás
- 3 csapott teáskanál Fibriya sütőpor
- 1 dl tej
- 100 g Skyr (vagy tejföl)
- 15 g olívaolaj
- 75 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze egy tálban az összes hozzávalót a rostkeverék kivételével. Add hozzá a rostkeveréket is, majd dolgozd össze alaposan. Hagyd pihenni 2 percig, hogy a rostok felszívják a nedvességet.
2. Olajozd vagy vizezd be a kezed, így könnyebben formázható a lágy tészta. Formázz belőle cipót, tedd sütőpapírra, és vágd be a tetejét.
3. 170 fokon, légkeverés nélkül süsd 40–45 percig.
4. A kész Fibriya kenyér 2–3 napig is puha marad, így bátran előre is elkészítheted.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kenyér
Energia	135,7 kcal	685,5 kcal
Energia	565,4 kJ	2855,4 kJ
Zsír	7,5 g	37,8 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	9,6 g
Szénhidrát	1,8 g	9,1 g
– amelyből cukrok	1,7 g	8,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	9,1 g
Rost	14,3 g	72,1 g
Fehérje	8,1 g	40,8 g
Só	0,2 g	1,0 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)