



KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

FITT REGGELI

Barna kifli

Egy puha kifli akár reggelire, vacsorára vagy csak úgy, ha valamit rágcálnál. 😊

Mennyiség: 4 darab

158,9
kcal

1,5 g felszívódó szénhidrát

18,4 g Rost

6,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás (M)
- 1 tk só
- 1 tk sütőpor
- 5 g olívaolaj
- 50 g tejföl
- 30 g víz
- 50 g Fibriya Parasztkenyér Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze az összes hozzávalót a Fibriya Parasztkenyér Rostmix kivételével, majd a végén add hozzá a rostmixet.
2. Dolgozd össze a tésztát, majd hagyd 10 percre pihenni.
3. Nyújtsd vékonyra, oszd 4 részre, majd tekerd fel kifliknek.
4. Kend meg tojással, és ízlés szerint szórj rá egy kevés szezámmagot.
5. 170 °C-ra előmelegített sütőben süsd 30 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 kifli
Energia	158,9 kcal	101,1 kcal
Energia	660,4 kJ	420,2 kJ
Zsír	9,9 g	6,3 g
– amelyből telített zsírsavak	3,3 g	2,1 g
Szénhidrát	1,5 g	1,0 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,5 g	1,0 g
Rost	18,4 g	11,7 g
Fehérje	6,5 g	4,2 g
Só	2,4 g	1,5 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗