

KENYEREK ÉS ZSEMLÉK

Diós, rozmaringos barna kenyér

Lisztmentes, low carb és ketogén étrendbe beilleszthető barna kenyér dióval és rozmaringgal. Fibriya Parasztkenyér Rostmixből készült ízletes cipó.

Mennyiség: 1 cipó | **177,8 kcal** | **1,9 g felszívódó szénhidrát** | **17,8 g Rost** | **9,1 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 4 tojás (1 sárgáját tegyél félre, ezzel kened majd a cipó tetejét)
- 2 csapott evőkanál Fibriya sütőpor
- Fél teáskanál só
- Fél teáskanál szárított rozmaring
- 50 g dióbél apróbbra vágva
- 100 g krémsajt (tömlős sajt is megfelel)
- 50 ml víz
- 95 g Fibriya Parasztkenyér Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy tálba üsd bele a tojásokat, de az egyik sárgáját hagyd ki, tedd félre. (Ezzel majd a megformázott cipó tetejét kell megkenned, hogy gyönyörű aranybarna, fénylő kérget kapjon.)
2. Add hozzá a sütőport, sót, rozmaringot és apróra vágott diót.
3. Add hozzá a krémsajtot és vizet, majd keverd mindezeket simára egy villával vagy habverővel.
4. Végül add hozzá a parasztkenyér rostmixet, és dolgozd össze alaposan a tésztát.
5. Hagyd pihenni 5 percig, azután nedves vagy olajos kézzel formázz cipót, és helyezd sütőpapírra.
6. Kend le a cipó tetejét a megmaradt tojássárgájával. Megszórhatod még egy kis rozmaringgal a tetejét is, szépen mutat majd rajta.
7. Sütés: 180 fokon légkeverés nélkül 40 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 cipó
Energia	177,8 kcal	928,0 kcal
Energia	739,9 kJ	3862,1 kJ
Zsír	10,9 g	56,9 g
– amelyből telített zsírsavak	1,9 g	10,0 g
Szénhidrát	1,9 g	9,7 g
– amelyből cukrok	1,0 g	5,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,9 g	9,7 g
Rost	17,8 g	93,1 g
Fehérje	9,1 g	47,4 g
Só	0,9 g	4,8 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗