



LOW-CARB FŐÉTELEK

Tojásos nokedli

Egyszerű, gyors és laktató klasszikus, ketósan. 🍳

Mennyiség: 1 adag

184,3
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

7,5 g Rost

11,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A nokedlihez:

- 2 nagy (L) tojás
- 25 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 csipet só

A tojásos nokedlihez:

- 3 tojás
- 1 ek zsír
- Só, bors ízlés szerint

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A nokedli hozzávalóit alaposan keverd össze úgy, hogy a Fibriya Univerzális Rostmixet add hozzá utolsóként.
2. Szaggasd forró, de nem lobogó vízbe, majd amikor az összes nokedli a vízben van, főzd még 1 percig.
3. Szűrd le, majd egy serpenyőben készíts rántottát a 3 tojásból és a zsírból, sózd, borsozd, és forgasd össze a nokedlivel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	184,3 kcal	580,5 kcal
Energia	765,8 kJ	2411,4 kJ
Zsír	13,6 g	42,9 g
– amelyből telített zsírsavak	3,5 g	11,0 g
Szénhidrát	0,3 g	1,0 g
– amelyből cukrok	0,3 g	1,0 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	1,0 g
Rost	7,5 g	23,6 g
Fehérje	11,4 g	35,9 g
Só	0,7 g	2,1 g

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