

PALACSINTÁK ÉS GOFRIK FITT REGGELI

Tepsis sós palacsinta

Finom, laktató, tepsiben sült palacsinta, reggelire vagy vacsorára.

Mennyiség: 1 adag | **111,2 kcal** | **1,4 g felszívódó szénhidrát** | **3,2 g Rost** | **8,4 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 1 egész tojás (M)
- 100 g víz
- Csipet só (ízlés szerint)
- 2 g olívaolaj
- 10 g Fibriya univerzális rostmix

Feltét:

- 2 db jégsalátalevél
- 5 szelet csirkemellsonka
- 3 db lapkasajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A folyékony összetevőket simára keverjük, majd hozzáadjuk a rostmixet.
2. 2–3 perc pihentetés után sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk.
3. Előmelegített sütőben, légkeverésen, 180 fokon kb. 10 perc alatt készre sütjük.
4. Sütőből kivéve 1–2 percet állni hagyjuk, ezután könnyen levehető a papír róla.
5. Salátával, felvágottal, sajttal töltöttem.

De ki mivel szereti 😀 Lehet variálni 😉

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	111,2 kcal	345,0 kcal
Energia	463,0 kJ	1436,6 kJ
Zsír	7,2 g	22,4 g
– amelyből telített zsírsavak	3,0 g	9,3 g
Szénhidrát	1,4 g	4,3 g
– amelyből cukrok	1,4 g	4,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	4,3 g
Rost	3,2 g	10,0 g
Fehérje	8,4 g	25,9 g
Só	1,1 g	3,4 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗