

Cukkinis gofriszendvics

Fehérjében és rostban gazdag, zöldségekkel alaposan megpakolt gofriszendvics. Vacsorára is tökéletes.

Mennyiség: 6 darab

105,6
kcal

2,2 g felszívódó szénhidrát

2,6 g Rost

10,0 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 350 g reszelt cukkini
- 80 g reszelt gouda sajt
- 2 tojás
- 1 ek. @fibriya_rostmixek vegán sütőprotein
- Só, bors ízlés szerint
- 20 g Fibriya péksütemény rostmix
- A gofrisütő felületének kikenéséhez zsiradék.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A cukkinit lereszeltem, enyhén megsóztam, majd alaposan kinyomkodtam a levét. Hozzáadtam a tojásokat, a reszelt sajtot, a sütőproteint és a fűszereket. Végül belekevertem a péksütemény rostmixet.
2. A masszát előmelegített, zsiradékkal kikent gofrisütőbe adagoltam, és szép aranybarnára sütöttem. Ebből a mennyiségből 6 db gofri készült. A töltelék tetszés szerinti, nálam cottage cheese, füstölt csirkemell, zöldségek kerültek most bele. Ezt a tápértékek nem tartalmazzák.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 gofri
Energia	105,6 kcal	145,5 kcal
Energia	440,6 kJ	607,3 kJ
Zsír	5,7 g	7,8 g
– amelyből telített zsírsavak	2,9 g	4,1 g
Szénhidrát	2,2 g	3,1 g
– amelyből cukrok	1,9 g	2,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,2 g	3,1 g
Rost	2,6 g	3,5 g
Fehérje	10,0 g	13,8 g
Só	0,9 g	1,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)