



Puha perec Fibriya Pécsütemény Rostmixből

A Fibriya Pécsütemény Rostmixből készülő perec puha, foszlós, ruganyos és levegős. Rövid pihentetés után perecnek vagy akár kiflinek is formázható, majd tojásfehérjével megkenve süthető.

Mennyiség: 4 darab puha perec

191,1 kcal

0,8 g felszívódó szénhidrát

17,7 g Rost

7,6 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 tojás
- 1 teáskanál só
- 20 g olívaolaj
- 25 ml tej
- 50 g Fibriya Pécsütemény Rostmix
- tojásfehérje a kenéshez

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze a tojásokat, az olajat, a tejet és a sót.
2. Add hozzá a rostmixet, majd keverd el alaposan.
3. A tésztát hagyd pihenni 2–3 percig, aztán formázd meg a pereceket, vagy akár kifliket.
4. Kend meg őket tojásfehérjével sütés előtt.
5. Süsd 200 °C-on, légkeverés nélkül 20 percig.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 puha perec
Energia	191,1 kcal	103,4 kcal
Energia	792,6 kJ	428,6 kJ
Zsír	13,7 g	7,4 g
– amelyből telített zsírsavak	2,4 g	1,3 g
Szénhidrát	0,8 g	0,4 g
– amelyből cukrok	0,6 g	0,4 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,8 g	0,4 g
Rost	17,7 g	9,6 g
Fehérje	7,6 g	4,1 g
Só	3,8 g	2,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)