

KetoMix pentru Chifle by Cristina Ionita 450g - Fit Food

Ingrediente: făină de in auriu, făină de migdale, semințe crude (in și floarea soarelui), fibre de bambus, tărâțe de psyllium, fibre de măr, praf de copt.

Declarație nutrițională Per 100g

Valoare energetică:	477 Kcal
Lipide:	27g
Proteine:	22.7g
Carbohidrați:	26g
din care fibre	17g

CARBOHIDRAȚI NET 9g

ATENȚIE: Poate conține urme de: soia, nuci, alune, lapte, ouă, gluten

REȚETĂ CHIFLE:

Ingrediente:

- 150g KetoMix Chifle
- 180 ml apă caldă
- 1 ou
- 2 linguri ulei măsline
- 2 albușuri
- 3g sare
- 7g drojdie uscată activă

Mod de preparare: Se mixează întâi oul, albușul, sarea, drojdia și apa, apoi se adaugă treptat ketomix chifle. După ce făina a fost încorporată, se adaugă uleiul de măsline. Se modelează 10 chifle rotunde și se așază în tava tapetată cu hârtie de copt, aplatizându-le ușor cu palma umezită. Se coc 50 minute la 180 grade.

A se păstra la loc uscat și răcoros.

A se consuma înainte de: vezi data pe ambalaj.

Produs în România