

## Mix de Fibre cu faina de Konjac fara carbohidrati 250g - NoCarb

Amestec de fibre ideal pentru copt, fara carbohidrati si fara gluten! Pentru prajituri cu textura traditionala - dar fara valori nutritionale traditionale! Se poate include in orice dieta!

0% carbohidrati

0% gluten

**Doar fibre si nimic altceva!**

**Ingrediente:** celuloza, tarate din coaja de psyllium, faina de konjac, agar-agar, pectina, guma de carruba.

### RETETA PANDISPAN:

- **85g faina fara carbohidrati NoCarb**
- **150g indulcitor (eritritol/xilitol/eritritol cu stevia)**
- **5 oua**
- **4 linguri de ulei**
- **150ml apa**
- **1/6 lingurita sare**
- **1 plic praf de copt**
- **semintele unei pastai de vanilie / vanilie masinata**

*Mod de preparare:*

Se separa albusurile de galbenusuri. Combinam galbenusurile cu vanilia, cele 4 linguri de oua si jumatate din cantitatea de indulcitor si mixam pana la obtinerea unei mase fluide uniforme. Adaugam apa si mixam compozitia pana la omogenizare.

Batem albusurile spuma cu restul de indulcitor si sarea pana la obtinerea unei spume ferme. Se adauga praful de copt la faina de fibre fara carbohidrati NoCarb, iar amestecul rezultat se incorporeaza in compozitia de galbenusuri. Turnam jumatate din compozitie peste spuma de albusuri si o incorporam cu miscari circulare, de jos in sus, folosind o spatula de silicon. Adaugam compozitia ramasa si o incorporam folosind aceeasi tehnica. Coacem prajitura in cuptorul preincalzit la 180C timp de 35-40 min sau pana cand prajitura a capatat o nuanta aurie.

Cu numai 1,1 g proteine si 0,7 g grasime este perfect pentru orice dieta (diabeticului, dukan, ketogenica, atkins etc.)

Pentru ca amestecul se compune din fibre alimentare solubile si insolubile si pentru ca raportul dintre aceste fibre este perfect, amestecul este ideal pentru copt si gatire!

Nu trebuie amestecat cu alte fainuri - functioneaza ca atare, iar textura produsului rezultat va fi similara cu cea preparata in mod traditional din faina alba din grau.

Chiar daca amestecul de fibre nu contine carbohidrati, la preparatele ce necesita coacere se poate adauga si drojdie. Continutul bogat de celuloza reprezinta mediul ideal pentru drojdie. Aluatul va creste doar la caldura din cuptor .

<b>Declaratie nutritionala per:</b>	<b>100 g</b>
Valoare energetica	180 kcal
Valoare energetica utilizabila	11.08kcal
Proteine	1.10g
Grasimi	0.70g
- din care acizi grași saturați	<0.10g
Carbohidrati	<0.03g
- din care zaharuri	<0.03g

Amidon	<0.03g
Fibre	84.46g
sare	0.05g

Produs in Ungaria