

KetoMix Briose by Cristina Ionita 260g - Fit Food

- FARA ZAHAR ADAUGAT
- LOW CARB
- KETO
- 100% INGREDIENTE NATURALE

Ingrediente: făină de cocos, fibre de bambus, făină de psyllium, făină de konjac, făină de migdale, praf de copt.

Declarație nutrițională	Per 100g
Valoare energetică:	359 Kcal/ 1502 Kj
Lipide:	20.9g
Proteine:	15.2g
Carbohidrați:	45g
din care fibre	38g
CARBOHIDRAȚI NET	7g
Sodiu	0g

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

REȚETĂ BRIOȘE:

Ingrediente:

65g KetoMix Briose	3 ouă
100g smântână 35% grăsime	40g îndulcitor
1 linguriță coajă de lămâie	50g unt topit

Mod de preparare: Se bat ouăle cu îndulcitorul câteva minute, apoi se adaugă smântâna și coaja de lămâie. După omogenizare, se adaugă treptat KetoMixul de Briose. La final, se încorporează untul topit și se împarte compoziția obținută în forme de silicon ori în tavă de briose. Se coace aproximativ 40 minute la 170 grade. Poftă bună!

NOTĂ: aluatul poate servi și ca bază de blat pentru diverse deserturi.