

Ketomix Clatite 100g by Cristina Ionita - Fit Food

- **FARA ZAHAR ADAUGAT**
- **100% NATURAL**
- **LOW CARB**
- **KETO**

Ingrediente: făină de migdale, fibre de OVĂZ, fibre de bambus, făină de psyllium, făină de konjac, izolat proteic de ZER (LAPTE), praf de albuș de OU.

Ingredients: almond flour, OAT fibres, bamboo fibres, psyllium flour, konjac flour, WHEY protein (MILK), EGG white powder.

Declarație nutrițională /Nutrition facts	Per 100g	Per 1 clătită/1 pancake
Valoare energetică / Energy content:	398 Kcal/1665Kj	49.88 Kcal / 209 Kj
Lipide / Fats:	20g	3.25g
Proteine / Proteins:	30g	3.63g
Carbohidrați net / Net Carbohydrates:	4.6g	0.5g
Fibre / Fibres:	38g	2.38g
Sodiu / Sodium:	0mg	0mg

ATENȚIE: Produs într-o unitate care prelucrează soia, nuci, alune, lapte, ouă, gluten.

WARNING: Produced in a facility that processes soy, walnuts, peanuts, milk, eggs, gluten.

REȚETĂ CLĂTITE (porție 8 bucăți):

Ingrediente / Ingredients:

50g Ketomix Clătite / 50g Ketomix Pancakes

300ml apă carbogazoasă/ 300ml sparkling water

2 ouă medii / 2 medium eggs

50ml smântână dulce 15% / 50ml fresh cream 15%

vanilie, coajă de lămâie (opțional) / vanilla, lemon zest (optional)

1 praf de sare /1 sprinkle of salt

Ulei pentru prăjit (cocos, alune de pădure etc.) / Oil for frying (coconut, hazelnut etc.)

Mod de preparare:

Într-un castron se pun toate ingredientele și se mixează până la omogenizare. Se pune la încins o tigaie care se pensulează cu ulei (poate fi de cocos, alune de pădure etc). Clătitele se prăjesc pe ambele părți până capătă o culoare aurie. Se pot umple cu dulceață sau gem fără zahăr, cremă tartinabilă etc., se rulează și se servesc imediat. Poftă bună!

Method:

Add all ingredients in a bowl and mix them until you have a smooth batter. Heat a frying pan brushed with oil (can be coconut, hazelnut etc). Fry the pancakes on both sides until golden. They can be filled with sugar free jam or other spreads. Roll them and serve warm. Enjoy!

Produs in Romania