

FOKHAGYMÁS KENYÉR

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

kb. 900 gramm

Hozzávalók:

500 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 zacskó	élesztő
1 kk.	cukor
100 g	főtt burgonya
8 gerezd	fokhagyma
4 ek.	margarin
200 ml	Loprofin tej vagy lp drink
2 kk.	só
1 kk.	fűszeres só

gyúráshoz és formázáshoz: 1 ek. keményítő

Elkészítése:

A fehérjeszegény **Loprofin** kenyérport öblös edénybe öntjük, hozzáadjuk, a megfőzött és összetört burgonyát, a péppé zúzott fokhagymát, a sót, valamint a többi fűszert is egyenletesen ráhintjük. Hozzáadjuk a margarint, és a felfuttatott élesztőt, valamint fokozatosan öntjük a folyadékot is.

Az egész masszát robotgép segítségével összekeverjük. Gyúródeszkán átdolgozzuk, és a kívánt formára alakítjuk (pl. francia kenyér, cipó, toast, zsemle, kifli, stb.). Fél órán át meleg helyen kelesztjük. Előmelegített sütőben megsütjük, 10 perccel a sütés befejezése előtt olajjal megkenjük.

A sütő hőfoka: 220 °C
Sütési idő: 35-40 perc

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	31	0,9	52	1,3	897 (213)