

RÉPÁS-SÁFRÁNYOS KENYÉR

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

20 szelet

Hozzávalók:

500 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 zacskó	élesztő
1 dl	szénsavas ásványvíz
5 dl	lp drink tej, vagy Loprofin tej
50 g	főtt burgonya
50 g	reszelt sárgarépa
3 ek.	olaj
2 dkg	só
1 mk.	sáfrány vagy kukurma
1 ek.	tetszés szerinti zöldfűszer, vegeta, ízvarázs

Elkészítése:

A fehérjeszegény **Loprofin kenyérport** egy öblös edénybe öntjük, hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt, az olajat, a sót, az **lp drink** tejet (vagy Loprofin tejet), valamint az ásványvizet, a reszelt sárgarépát, főtt burgonyát, és a tetszőleges zöldfűszereket is egyenletesen ráhintjük. Szép sárga színét a sáfránytól vagy kurkumától kapja.

Az egész masszát robotgép segítségével összekeverjük. Kenyérsütő formába öntjük, fél órán át meleg helyen kelesztjük.

Előmelegített sütőben megsütjük, 10 perccel a sütés befejezése előtt olajjal megkenjük.

A sütő hőfoka: 180 °C
Sütési idő: 25-30 perc

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
Összes (20 szelet)	281	5	517	111	3140
<i>1 szelet</i>	14	0,3	26	5,6	157