

## FOKHAGYMÁS FONOTT KALÁCS

**Kiss Erika dietetikus receptje**, ötletadó Fűszeres Eszter (0620-8258299,  
[kiss.erika@upcmail.hu](mailto:kiss.erika@upcmail.hu))

### Hozzávalók:

500 g	fehérjeszegény <b>Loprofin</b> kenyérpor
1 zacskó	élesztő
3 ek.	cukor
1 adag	fehérjeszegény <b>Loprofin</b> tojás pótló por
100 g	főtt burgonya
4 gerezd	fokhagyma
2 kk.	só
2 dl	víz

gyúráshoz és formázáshoz: 1 ek. keményítő

### Elkészítése:

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

Az egész masszát robotgép segítségével összekeverjük. Gyúródeszkán átdolgozzuk, és három részre osztjuk, melyből 3 fonatú fonott kalácsot készítünk.

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	25	0,6	62	3	1155 (270)