

FOKHAGYMÁS FONOTT KALÁCS

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

Hozzávalók:

500 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 zacskó	élesztő
3 ek.	cukor
1 adag	fehérjeszegény Loprofin tojáspótló 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 tojáspótló 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:

menyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	25	0,6	62	3	1155 (270)