

**„SAJTOS” VAGY OLÍVÁS CROISSANT****Kiss Erika dietetikus receptje, (0620-8258299, [kiss.erika@upcmail.hu](mailto:kiss.erika@upcmail.hu)).****Hozzávalók:**

500 g	fehérjeszegény <b>Loprofin</b> kenyérpor
1 zacskó	élesztő
1 tk.	cukor
50 g	vaj
2 kk.	só
	bors ízlés szerint
1 dl	<b>lp drink</b> , vagy <b>Loprofin tej</b>
2,5 dl	víz

gyúráshoz és formázáshoz: 1 ek. keményítő

**Töltelék:**

200 g Viofast növényi sajt (1,5 g a fehérje tartalma 100 grammban)

**Vagy:**

2-3 gerezd	fokhagyma
100 g	apróra vágott, magozott olíva bogyó
200 g	vaj
Megszóráshoz:	nagy szemű só

**Elkészítése:**

A fehérjeszegény **Loprofin** kenyérport öblös edénybe öntjük, hozzáadjuk, az élesztőt, vajat, fűszereket és fokozatosan hozzá dolgozzuk a folyadékot. Amennyiben lehetőségünk adott rá, egy éjszakára tegyük a hűtőszekrénybe, és hagyjuk állni, majd másnap folytassuk!!

A növényi sajtot reszeljük le, és a kinyújtott kör alakú tésztára szórjuk rá. Vágjuk 8 egyenlő cikkre, és csavarjuk fel a coissantokat.

Ha az olívás töltelékét szeretnénk, akkor az olíva bogyót nagyon apróra daraboljuk fel, és keverjük ki a vajjal, és fokhagymával. Hagyjuk keleszteni legalább fél órán át, majd előmelegített sütőben süssük meg. 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)
1 darab	<b>25</b>	0,6	62	3	1155 (270)