

# Szafi Reform melegszendvics

Egy újabb finomság ebből a szuper lisztből. Szafi **tortilla receptje** alapján most melegszendvics készült. Imádom. Tényleg annyira jó vele dolgozni, és semmi mellékíze nincs, több "kívülálló" is teszteltem : )

Még több szendvicssütős recept **ITT**.

Hozzávalók a tésztához:

65 g Szafi Reform (régi nevén Szafi Fitt) szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék (**ilyen**)

egy nagy csipetnyi só (1 g)

egy kis csipetnyi bors

10 g almaecet (vagy frissen facsart citromlé)

50 g víz

1 M-es tojás

+ 4 g **Szafi Reform szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és**

**péksütemény lisztkeverék** a gyúráshoz és nyújtáshoz

A töltelék nálam:

4 szelet sonka (kb. 50-60 g)

2 szelet sajt (kb. 25 g)

A liszt kivételével kézi habverővel elkeverjük a tészta hozzávalóit, hozzáadjuk a lisztet és összegyúrjuk. Pihentetjük 10 percet, majd lisztezett felületen átgyúrjuk, két részre osztjuk, kinyújtjuk (kb. 12×24 cm-esre), rátesszük a sonkát, sajtot, félbehajtuk. Kókuszolajjal kikent, felforrósított szendvicssütőbe tesszük és készre sütjük. (Nekem kb. 10-12 perc alatt sült meg, időnként kinyitottam a szendvicssütőt, kicsit "kiengedni a gőzt".)

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag kb: 34 g ch és 420 kcal.

1 db háromszög: 8,5 g ch és 105 kcal.

100 grammra kiszámolva: 16,5 g ch és 204 kcal.

A Facebook-on itt találsz meg: **fittkonyha.info**

