

Szafi Reform pizzás croissant

Nagyon nagyon szeretem ezt az új Szafi Reform lisztet. Annyira könnyű vele dolgozni és hihetetlenül finom lesz belőle minden. A **pihe-puha zsemle**, és a **tortilla** után a pizzás croissant volt a következő, amit elkészítettem, szintén **Szafi receptje alapján**. Brutálisan jó :)
Önmagában és szendvicsalapként is tökéletes.

Még több pizzás péksüti recept **ITT**.

Hozzávalók a tésztához:

200 g Szafi Reform (régii nevén Szafi Fitt) szénhidrátcsökkentett gluténmentes kenyér és péksütemény lisztkeverék (**ilyen**)

egy nagy csipetnyi só (4 g)

2 db M-es tojás

4 db tojásfehérje

20 g almaecet vagy fehérborecet

20 g folyékony **kókuszolaj**

70 g langyos víz

1 kis csipet édesítő (eritrit)

+5 g **Szafi Reform szénhidrátcsökkentett gluténmentes kenyér és péksütemény lisztkeverék** a nyújtáshoz

A töltelékhez:

20 g paradicsompüré

1 tojás sárgája

2 g **Szafi Reform barbecue fűszerkeverék**

1 csipet eritrit (kb. 2-3 gramm)

5 g **Szafi Fitt bambuszrost liszt**

A kenéshez:

5 g tojássárga

10 g víz

A szóráshoz:

szezám (kb. 3 g)

A liszt kivételével kimérjük a tészta hozzávalóit, elkeverjük kézi habverővel, majd hozzáadjuk a lisztet és összegyúrjuk. Pihentetjük 10 percet. A töltelék hozzávalóit kikeverjük. Lisztezett felületen átgyúrjuk a tésztát, 3 egyenlő részre osztjuk. Gombócokat formázunk, majd kinyújtjuk mindegyiket 28 cm-es kör alakúra. A töltelék felével lekenjük az első lapot, rátesszük a második lapot, erre jön a maradék töltelék, majd befedjük a harmadik körlappal. Lisztezett felületen újra nyújtjuk, kb. 34 cm-esre. 8 cikkre vágjuk, szorosan feltekerjük, kifli formára hajlítjuk. Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, lekenjük a vízzel elkevert tojássárgájával, megszórjuk szezámmal és előmelegített sütőben megsütjük. (Gázsütőben 4-es fokozaton - ez kb. 180 fok - 35-40 percig sütöttem. Az eredeti recept szerint 180 fokon, alsó-felső programon kell sütni, szintén 35-40 percig.)

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: 108 g ch és 1128 kcal.

1 db kifli: 13,5 g ch és 141 kcal.

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

