

Ellenka

**fiber.  
crème**

Koleksi Resep

#001



Sate Padang



## Pengganti Santan Tinggi Serat

Kini ada Fiber Creme™. Powder tinggi serat yang akan membuat makanan dan minuman Anda lebih creamy. Ini bukan creamer biasa, karena dapat digunakan sebagai pengganti susu dan santan kelapa. Rendah gula, bebas laktosa, bebas gluten dan bebas khawatir.

### Mengapa Harus FiberCreme?



#### Tinggi Serat

Mengandung Oligosakarida yaitu sumber serat alami.



Rendah Gula



Memiliki Glycemik Indeks yang rendah



#### Multi-fungsi

Dapat diaplikasikan ke berbagai menu makanan & minuman.



Bebas Gluten



Bebas Laktosa



#### Rasa Creamy

Lebih lembut dan lebih lezat.



Lemak trans 0 g\*  
Kolesterol 0 mg\*

\*per takaran saji



Kenyang lebih lama



Mudah membuatnya



Makanan tidak mudah basi

#BeraniCobaMasak  
#EnakBisaSehat  
#GoodByeSantan

FiberCreme.com  
f FiberCreme  
@ FiberCreme\_TV

FiberCreme Customer Care Ada pertanyaan? Kami siap membantu

info@FiberCreme.com @FiberCreme 0822 3399 6699

# KING MANGO



Jumlah saji :

2 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
4 GRAM	315 KKal	70 GRAM	5 GRAM	1 GRAM

*Bahan Sorbet :*

1 bh | Mangga  
50 gr | Gula Pasir  
200 ml | Air  
7 bh | Es Batu

*Bahan Smoothies :*

15 gr | **FiberCreme**  
1 bh | Mangga  
50 gr | Gula pasir  
250 ml | Air  
100 ml | WhipCream, Kocok  
Es batu Secukupnya

*Langkah :*

1. Siapkan blender, masukkan mangga, 1 sdm gula pasir, air, dan es batu. Haluskan mangga. Tuang dalam wadah plastic kedap udara. Bekukan selama 3 jam.
2. Siapkan blender, masukkan mangga, gula pasir, FiberCreme, air dan es batu.
3. Haluskan mangga.
4. Tuang smoothies dalam dalam gelas, semprotkan whip cream kocok. Keluarkan sorbet, keruk dan masukkan diatas whip cream.
5. Tambahkan potongan mangga. Sajikan.



# TUMIS AYAM JAMUR

Jumlah saji :

2 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT

4

GRAM

ENERGI

657

KKAL

KARBO

80

GRAM

LEMAK

22

GRAM

PROTEIN

44

GRAM

*Bahan :*

250gr Dada ayam

20ml Minyak

75gr Bawang bombay

25gr Bawang putih

20gr Daun bawang

50gr Jamur

5gr Garam

5gr Merica

150ml Air

10gr FiberCreme

10gr Daun Peterseli

400gr Nasi Putih

*Langkah :*

1. Siapkan teflon, panaskan minyak, tumis Bombay, daun bawang dan bawang putih hingga layu dan harum.
2. Masukkan dada ayam, dan jamur, aduk sebentar hingga setengah matang
3. Tambahkan air dan FiberCreme. Aduk hingga larut dan mengental.
4. Tabur peterseli, lada dan garam. Masak hingga mendidih.
5. Sajikan dengan nasi hangat.

# SALTED EGG CHICKEN



Jumlah saji :

2 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
2 GRAM	366 KKal	26 GRAM	15 GRAM	28 GRAM

## Bahan :

- 150 gr Ayam, potong dadu
- 1 sdt Garam
- ½ sdt Lada Putih
- 1 sdt Paprika Bubuk
- 150 gr Tepung Maizena

## Bahan Saus :

- 1,5 sdm FiberCreme
- 1 sdm Minyak goreng
- 3 siung Bawang Putih, cincang halus
- 4 lbr Daun Jeruk
- 2 bh Cabe Rawit
- 3 btr Kuning Telur Asin Matang, rebus
- 2 btr Putih Telur Asin, rebus dan cincang kasar
- 75 ml Air Hangat
- ½ sdm Gula Pasir
- ½ sdt Lada Putih
- 1 sdt Garam

## Langkah :

1. Siapkan mangkuk, masukkan tepung maizena, lada, garam, dan paprika bubuk. Aduk rata. Masukkan ayam yang sudah dipotong, balut ayam dengan tepung.
2. Panaskan minyak, goreng ayam hingga ¾ matang. Angkat dan tiriskan.
3. Siapkan kuning telur asin, campur dengan FiberCreme dan air hangat. Aduk hingga halus dan rata.
4. Siapkan teflon, panaskan margarine/butter, tumis bawang putih, cabe rawit dan daun jeruk hingga harum. Masukkan campuran kuning telur, aduk rata. Tambahkan gula, lada putih, dan garam.
5. Masukkan ayam goreng, campur dengan bumbu. Sajikan dengan nasi putih.



# KOLAK PISANG UBI

Jumlah saji :

10 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT  
4  
GRAM

ENERGI  
181  
KKAL

KARBO  
34  
GRAM

LEMAK  
4  
GRAM

PROTEIN  
5  
GRAM

*Bahan :*

80 gr FiberCreme

150 gr Ubi Kuning, kupas bersih, potong kotak

100 gr Singkong, kupas bersih

2 bh Pisang Kepok, potong miring

420 ml Air Hangat

2 bh Gula Merah

2 lbr Daun Pandan

1 sdt Garam

*Langkah :*

1. Panaskan air, rebus ubi kuning dan singkong hingga matang. Angkat dan tiriskan.
2. Siapkan panci, masukkan FiberCreme, air, gula merah dan daun pandan. Rebus hingga mendidih.
3. Masukkan ubi kuning, singkong dan pisang kapok. Rebus hingga matang dan empuk.
4. Sajikan kolak hangat-hangat maupun dingin

# BIKA AMBON



Jumlah saji :

Nutrisi per porsi :

15 porsi

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
2 GRAM	178 KKKAL	30 GRAM	4 GRAM	6 GRAM

*Bahan Cair :*

- 80 gr FiberCrème
- 300 ml Air hangat
- 5 lbr Daun Jeruk, buang batang tengah
- 2 btg Serai, geprek
- ½ sdm Kunyit Bubuk

*Bahan Utama :*

- 5 btr Telur
- 100 gr Tepung Sagu
- 70 gr Tepung Ketan
- 200 gr Gula Pasir
- ½ sdm Garam

*Bahan Biang :*

- 3 sdm Tepung Terigu pro. Sedang
- 2 sdm Gula Pasir
- 120 ml Air (suhu ruang)
- 8 gr Ragi Instant

*Langkah :*

1. Buat biang: siapkan wadah, masukkan tepung, gula, air dan ragi. Aduk rata, diamkan 15 menit. Sisihkan.
2. Siapkan panci, masukkan Fiber Crème, air, daun jeruk, serai dan kunyit bubuk, aduk sampai rata dan mendidih. Saring, buang daun dan serai. Sisihkan. Siapkan wadah besar, masukkan telur, gula, garam, kocok hingga mengembang.
3. Masukkan tepung sagu, dan tepung ketan, aduk hingga rata.
4. Masukkan biang dan campuran Fiber Crème. Aduk rata. Diamkan 1 jam.
5. Oven dengan suhu 180C selama 35-40 menit hingga matang.



# HAM & CHEESE EGG ROLL

Jumlah saji :

2 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT  
3  
GRAM

ENERGI  
284  
KKAL

KARBO  
5  
GRAM

LEMAK  
15  
GRAM

PROTEIN  
31  
GRAM

*Bahan-bahan :*

- 15 gr FiberCreme
- 2 btr Telur Ayam
- 2 lbr Keju Cheddar
- 2 lbr Smoked Beef
- 1 sdt Garam
- ½s dt Lada Hitam

*Langkah :*

1. Siapkan wadah, masukkan telur, FiberCreme, garam dan lada hitam. Kocok hingga tercampur rata.
2. Panaskan teflon, panaskan butter, letakkan cetakan omelette.
3. Tuang sedikit, biarkan setengah matang, gulung telur hingga  $\frac{3}{4}$  bagian, lalu tuang lagi adonan telur, susun keju, biarkan hingga setengah matang, gulung lagi sampai  $\frac{3}{4}$  bagian, lalu tuang lagi adonan, susun smoked beef di atasnya, biarkan matang lalu gulung. Angkat.
4. Iris telur, sajikan dengan mayonnaise dan saus sambal





# NASI UDUK IKAN TERI

Jumlah saji :

5 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
6 GRAM	219 KKAL	26 GRAM	9 GRAM	8 GRAM

*Bahan-bahan :*

85gr	FiberCreme
350gr	Beras
500ml	Air
1btg	Serai
1cm	Jahe, memarkan
1cm	Lengkuas, memarkan
5lbr	Daun Jeruk
1sdt	Garam
1sdm	Minyak Goreng
150gr	Ikan Teri

*Langkah :*

1. Masukkan minyak goreng, serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk. Aduk sebentar.
2. Masukkan beras yang sudah dicuci. Tuang garam, air dan FiberCreme ke dalam rice cooker. Aduk hingga rata .
3. Masak beras hingga matang.
4. Masukkan ikan teri, aduk nasi. Sajikan dengan makanan pendamping.



# MARTABAK MANIS

Jumlah saji :

15 porsi

Nutrisi per porsi :

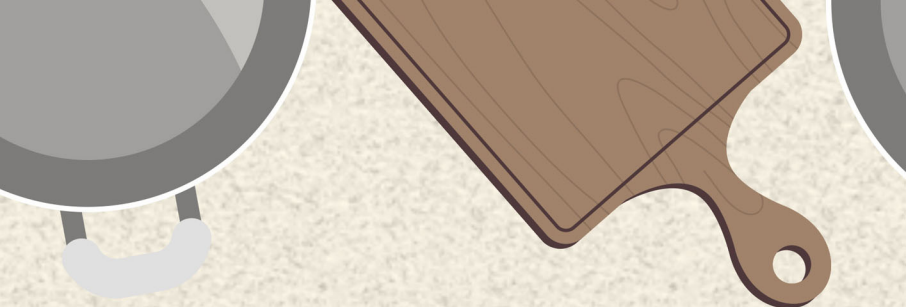
SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
1 GRAM	112 KKAL	19 GRAM	3 GRAM	3 GRAM

Bahan :

1 sdm	FiberCreme
250 gr	Tepung terigu protein sedang
50 gr	Gula halus
1/4 sdt	Baking powder
1/4 sdt	Garam
300 ml	Air Hangat
1/2 sdt	Ragi Instan
30 gr	Gula Pasir
3 btr	Telur
3/4 sdt	Soda Kue
30 gr	Butter

Langkah :

1. Siapkan wadah, masukkan tepung terigu, gula halus, baking powder, garam dan air. Aduk hingga tercampur rata.
2. Masukkan ragi, gula pasir, telur, aduk rata. Tambahkan FiberCreme, aduk kembali. Diamkan 30 menit.
3. Tambahkan soda kue dan butter leleh. Aduk rata.
4. Panaskan teflon martabak mini, oles dengan margarine, tuang adonan, ratakan. Biarkan permukaan berlubang.
5. Tabur dengan sedikit gula pasir. Tutup teflon sebentar.  
Angkat, Sajikan martabak manis mini dengan topping coklat dan keju



Ellenka  
**fiber  
crème**

