



Koleksi Resep

  
Menu  
Lebaran  
#003

Elenka  
fiber.  
creme



*E& Dawet*

Eitenka  
**fiber  
 creme**  
*High Fiber &  
 Creamy Taste*

## 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  
 Facebook FiberCreme  
 Instagram FiberCreme\_TV

**FiberCreme**

Customer Care

Ada pertanyaan? Kami siap membantu

info@FiberCreme.com @FiberCreme 0822 3399 6699



# SUS KERING

## ENAK & SEDERHANA

Jumlah saji :

20 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
1 GRAM	71 KKAL	6 GRAM	5 GRAM	2 GRAM

*Bahan :*

- 30 gr **FiberCreme**
- 250 ml air
- 50 gr margarin
- 50 gr mentega asin
- 1/2 sdt garam
- 125 gr Tepung terigu protein sedang
- 3 btr telur
- 1 sdt baking powder double acting

*Langkah :*

1. Rebus air, margarin, mentega, dan garam sambil diaduk hingga mendidih. Matikan api.
2. Tambahkan tepung terigu dan **FiberCreme**. Aduk hingga rata. Nyalakan api. Masak lagi sebentar hingga kalis. Angkat dan biarkan hangat.
3. Masukkan telur satu per satu dan baking powder sambil dikocok rata.
4. Masukkan dalam kantong plastik segitiga. Semprot adonan di loyang yang dioles margarin.
5. Oven dengan suhu 200 derajat Celsius 10 menit. Turunkan suhunya 140° Celsius. Oven lagi 15 menit hingga kering.



# CHOCO PEANUT CHUNKY BAR

Jumlah saji :

45 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT  
1  
GRAM

ENERGI  
69  
KKAL

KARBO  
7  
GRAM

LEMAK  
5  
GRAM

PROTEIN  
1  
GRAM

*Bahan :*

- 30 gr FiberCreme
- 100 gr Mentega
- 50 gr Margarin
- 50 gr Gula pasir
- 75 gr Selai kacang
- 2 btr Kuning telur
- 200 gr Terigu protein rendah
- 1 sdt Baking powder
- 1/4 sdt Garam
- 100 gr Cokelat masak pekat, Cincang Kasar

*Langkah :*

1. Kocok mentega dan margarin, **FiberCreme**, dan gula pasir hingga lembut.
2. Masukkan selai kacang. Kocok rata. Tambahkan kuning telur, kocok rata.
3. Masukkan tepung terigu, baking powder, dan garam sambil diayak dan diaduk rata.
4. Tambahkan cokelat kacang. Aduk rata.
5. Pipihkan diloyang 24x24x4 cm yang dioles margarin dan dialas kertas roti.
6. Tusuk-tusuk dengan garpu. Panggang dalam oven bersuhu 160° C selama 20 menit. Keluarkan dari oven.
7. Potong-potong. Keluarkan dari loyang. Pindahkan ke dalam loyang kue kering.
8. Oven lagi selama 25 menit hingga matang. Angkat dan dinginkan. sajikan



## KUE KERING KACANG SUPER CREAMY

Jumlah saji :

80 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
1 GRAM	71 KKAL	9 GRAM	4 GRAM	1 GRAM

*Bumbu Halus :*

- 50 gr **FiberCreme**
- 250 gr Margarin
- 75 gr selai kacang
- 400 gr gula halus
- 2 btr telur ayam
- 300 gr tepung terigu serbaguna
- 1 sdt baking powder
- 150 gr kacang tanah kupas, sangrai, haluskan

*Bahan Olesan (aduk rata) :*

- 2 btr kuning telur
- 1/8 sdt madu

*Langkah :*

1. Kocok margarin, selai kacang, dan gula hingga lembut. Masukkan telur, kocok rata.
2. Masukkan **FiberCreme**, tepung, kacang, dan baking powder, aduk rata. Simpan di dalam lemari es selama 15 menit.
3. Pipihkan adonan lalu potong sesuai selera dengan menggunakan cookie cutter (bulan sabit) beri olesan. Panggang di dalam oven panas bersuhu 170°C hingga matang. Angkat. Dinginkan.

# GULAI KAMBING LEZAT & WANGI



Jumlah saji :

4 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
6 GRAM	190 KKAL	15 GRAM	10 GRAM	15 GRAM

*Bahan :*

- 20 gr **FiberCreme**
- 250 gr Daging kambing, potong kotak kecil lalu rebus hingga matang
- 10 ml minyak (untuk menumis)
- 3 lbr Daun salam
- 3 lbr Daun jeruk
- 10 gr Serai, memarkan
- 5 gr Gula merah
- ¼ sdt Lada bubuk
- ½ sdt Garam
- 500 ml Air (untuk rebusan pertama)
- 500 ml Air (untuk rebusan kedua)

*Bumbu Halus:*

- 10 gr Bawang putih
- 20 gr Bawang merah
- ¼ sdt Ketumbar
- 10 gr Kemiri
- 15 gr Kunyit
- 6 gr Lengkuas
- 5 gr Jahe
- 40 gr Cabai merah besar

*Langkah :*

1. Rebus daging kambing dengan 500 ml air sampai mendidih , kemudian buang airnya
2. Rebus kembali dengan air kedua untuk membuat kaldu hingga mendidih ,lalu matikan api dan diamkan daging tetap didalam rebusan air hingga dingin dlm suhu ruangan .( supaya daging tidak keras )
3. Tumis bumbu halus hingga harum
4. Masukkan kedalam rebusan daging kambing dan tambahkan daun salam, daun jeruk, serai, **FiberCreme**, garam, gula merah dan lada bubuk
5. Masak kembali hingga bumbu meresap lalu angkat .



# OPOR AYAM SPESIAL LEBARAN

Jumlah saji :

4 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
4 GRAM	242 KKAL	10 GRAM	11 GRAM	26 GRAM

*Bahan :*

- 50 gr **FiberCreme**
- 350 gr Paha dan dada ayam
- 50 ml Minyak goreng
- 2 lbr Daun salam
- 1 btg Serai, memarkan
- 1 cm Lengkuas, memarkan
- 400 ml Air
- ¼ sdt Garam
- ¼ sdt Gula Pasir

*Bumbu Halus:*

- 30 gr Bawang merah
- 15 gr Bawang putih
- ¼ sdt Ketumbar
- ¼ sdt Jinten
- ¼ sdt Merica
- 3 gr Jahe
- 3 gr Kunyit

*Langkah:*

1. Tumis bumbu halus hingga harum. Lalu masukkan daun salam, serai dan lengkuas
2. Setelah itu masukkan ayam, lalu aduk hingga rata, kemudian tambahkan air, gula garam masak hingga ayam matang.
3. Terakhir masukkan **FiberCreme** dan aduk kembali hingga merata dan sajikan



# LONTONG SAYUR TANPA SANTAN

Jumlah saji :

3 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT  
22  
GRAM

ENERGI  
392  
KKAL

KARBO  
61  
GRAM

LEMAK  
20  
GRAM

PROTEIN  
4  
GRAM

*Bahan :*

- 100 gr FiberCreme
- 100 gr labu siam, dipotong korek api
- 50 gr kacang panjang, dipotong 2 cm
- 10 gr ebi, disangrai, dihaluskan
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 btg serai, ambil putihnya, dimemarkan
- 1 ltr air
- 1 sdm garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 2 sdm minyak untuk menumis

*Bumbu Halus:*

- 40 gr cabai merah besar
- 50 gr bawang merah
- 30 gr bawang putih
- 1 sdt terasi, goreng
- 30 gr kemiri, disangrai
- 1/2 sdt ketumbar
- 3 cm kunyit

*Bahan Pelengkap:*

- 3 bh lontong
- 4 sdm bawang goreng
- 30 gr kerupuk kanji goreng

*Langkah :*

1. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum.
2. Masukkan ebi. Aduk rata. Tambahkan labu siam, dan kacang panjang. Aduk hingga layu.
3. Masukkan **FiberCreme**, air, garam, dan gula pasir. Masak hingga matang. Sajikan lontong dengan pelengkap.



## LEMBARANG DORANG IKAN BAWAL

Jumlah saji :

1 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
13 GRAM	355 KKAL	30 GRAM	13 GRAM	38 GRAM

*Bahan :*

20 gr **FiberCreme**

200 gr Ikan bawal, bersihkan  
lalu lumuri dengan  
garam dan goreng  
kering

400 ml Air  
Garam secukupnya  
Minyak goreng

*Bumbu Slice:*

20 gr Bawang merah  
10 gr Bawang putih  
20 gr Cabai merah besar  
10 gr Serai  
5 gr Lengkuas

*Langkah :*

1. Panaskan minyak goreng lalu tumis bumbu slice hingga harum. Lalu masukkan air, **FiberCreme**, ikan bawal yang sudah digoreng, dan garam.
2. Masak hingga bumbu merata dan meresap. Lalu angkat dan sajikan.

# ES DOGER MUDAH & ENAK



Jumlah saji :

5 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
6 GRAM	240 KKAL	47 GRAM	7 GRAM	1 GRAM

## Bahan:

- 200 gr kelapa muda, dikeruk lebar
- 500 gr es serut
- 25 gr sagu mutiara merah, direbus
- 25 gr sagu mutiara hijau, direbus
- 75 gr tape ketan hitam
- 125 gr avokad, dikeruk lebar
- 100 gr tape singkong, dipotong-potong

## Bahan Sirup:

- 50 gr **FiberCreme**
- 300 gr gula pasir
- 250 ml air
- 1/2 sdt garam
- 3 tetes pewarna merah muda

## Langkah :

1. Rebus bahan sirup sampai mendidih dan gula larut dengan api kecil. Angkat. Dinginkan.
2. Masukkan sirup ke dalam es serut sedikit - sedikit. Aduk rata. Bekukan dalam freezer.
3. Tata kelapa muda, sagu mutiara, tape ketan hitam, avokad, dan tape singkong.
4. Sendokkan es doger ke dalam gelas.
5. Sajikan dingin.



## TONGSENG AYAM SUPER CREAMY

Jumlah saji :

4 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
6 GRAM	228 KKAL	13 GRAM	10 GRAM	23 GRAM

*Bahan :*

- 40 gr **FiberCreme**
- 300 gr Ayam fillet, potong kecil
- 20 gr Bawang merah, slice
- 10 gr Cabai rawit merah, potong jadi 2
- 20 gr Daun bawang, slice
- 20 gr Cabai merah besar, slice
- 30 gr Kol, potong kotak
- 75 gr Tomat merah, potong kotak
- 30 gr Kecap manis
- 100 ml air
- Minyak goreng untuk menumis
- Garam
- Lada

*Bumbu Halus:*

- 20 gr Bawang merah
- 10 gr Bawang putih
- 5 gr Kemiri
- 10 gr Cabai merah
- 1 gr Ketumbar

*Langkah :*

1. Tumis bumbu halus hingga harum lalu masukkan cabai merah iris, ayam, bawang merah iris, cabai rawit, daun bawang, kol, tomat merah, kecap manis, air, **FiberCreme**, garam dan lada.
2. Masak hingga ayam matang lalu angkat dan sajikan.

# SAMBAL GORENG HATI DAN KENTANG



Jumlah saji :

7 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
4 GRAM	147 KKAL	14 GRAM	5 GRAM	14 GRAM

*Bahan:*

- 40 gr FiberCreme
- 300 gr hati sapi, potong kecil lalu goreng
- 150 gr kentang, kupas potong kotak kecil lalu goreng
- 5 gr Gula merah
- 100ml air
- Minyak goreng untuk menumis
- Garam
- Lada

*Bumbu Halus:*

- 20 gr Bawang merah
- 10 gr Bawang putih
- 5 gr Terasi Lombok
- 30 gr Cabai merah besar
- 50 gr Cabai merah keriting

*Langkah :*

1. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum lalu masukkan kentang dan hati sapi yang sudah digoreng,
2. Tambahkan air aduk rata lalu masukkan **FiberCreme**, gula merah, garam dan lada.
3. Masak hingga sambal goreng kentang dan hati matang dan air menyusut, lalu angkat dan sajikan.



## ES SARANG BURUNG ALA FIBERCREME

Jumlah saji :

6 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
3 GRAM	198 KKAL	45 GRAM	3 GRAM	1 GRAM

Bahan :

50 gr	FiberCreme
1 bks	agar-agar bubuk
1/4 sdt	jeli instan
500 ml	air
50 gr	gula pasir
3 tetes	pewarna merah cabai
2 tetes	pewarna hijau tua
200 gr	blewah, dikeruk panjang
100 gr	melon, dikeruk panjang
750 gr	es serut, untuk penyajian

Bahan Simple Sirup:

75 gr	gula pasir
400 ml	sirup leci

Langkah :

1. Rebus agar-agar, jeli instan, **FiberCreme**, air, dan gula pasir sambil diaduk sampai mendidih. Bagi 2 adonan. Satu bagian tambahkan pewarna merah. Aduk rata. Sisanya tambahkan pewarna hijau. Aduk rata.
2. Tuang di dua buah loyang kotak kecil. Bekukan. Serut.
3. Langkah untuk Simple sirup, didihkan sirup leci dan gula pasir. Dinginkan. Sisahkan.
4. Sajikan serutan agar-agar serut,blewah, melon, dan es serut. Tambahkan sirup.

# PECAK GURAME SUPER LEZAT



Jumlah saji :

2 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
4 GRAM	254 KKAL	12 GRAM	11 GRAM	28 GRAM

*Bahan-bahan :*

- 5 gr FiberCreme
- 300 gr Ikan gurame
- 1 pcs Jeruk nipis, peras
- 1 btg Serai, memarkan
- 3 lbr Daun jeruk
- 60 gr Tomat merah,  
potong kotak
- 200 ml Air
- Garam secukupnya
- Minyak goreng

*Bumbu Halus Ikan:*

- 10 gr Bawang putih
- 5 gr Kunyit
- 1 sdt Ketumbar

*Bumbu Halus Ikan:*

- 20 gr Bawang merah
- 10 gr Bawang putih
- 5 gr Jahe
- 3 gr Kencur
- 5 gr Cabai rawit
- 15 gr Cabai merah keriting
- 8 gr Kemiri

*Langkah :*

- Bersihkan ikan lalu lumuri dengan air jeruk nipis dan bumbu halus lalu diamkan sebentar, setelah itu goreng kering. Sisahkan
- Tumis bumbu pecak hingga harum bersama serai dan daun jeruk.
- Lalu masukkan tomat, air, **FiberCreme**, ikan yang sudah digoreng, dan garam. Masak hingga matang dan bumbu meresap
- Angkat dan sajikan



# LUMPIA GORENG PISANG KEJU

Jumlah saji :

10 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
2 GRAM	86 KKAL	10 GRAM	4 GRAM	2 GRAM

*Bahan :*

- 10 Imbr Kulit lumpya kecil siap pakai
- 1 btr putih telur untuk perekat
- Minyak untuk menggoreng

*Bahan Isi:*

- 25 gr **FiberCreme**
- 75 ml Air hangat
- 10 bh pisang uli ukuran kecil, belah
- 8 Imbr keju slice, potong-potong

*Langkah :*

1. **Isi:** rebus air, **FiberCreme** dan masukkan potongan keju. Aduk hingga larut dan kental
2. Ambil selembar kulit lumpya. Letakkan pisang dan bahan isian . Lipat kanan dan kirinya. Gulung, Rekatkan dengan putih telur.
3. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan diu atas api sedang hingga matang.



# PEYEK UDANG

## RENYAH & SIMPEL

Jumlah saji :

*30 porsi*

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
1 GRAM	41 KKAL	6 GRAM	1 GRAM	2 GRAM

*Bahan:*

- 50 gr FiberCreme
- 170 gr Udang rebon, utuh
- 125 gr Tepung beras
- 25 gr Tepung tapioka
- 25 gr Tepung terigu
- 1/2 sdt garam
- 8 lbr Daun jeruk, iris tipis
- 30 gr Daun bawang, iris tipis
- 250 ml air ( atau dirasa cukup )
- Garam secukupnya
- Minyak goreng

*Langkah :*

1. Campur semua bahan kecuali udang lalu diamkan sebentar
2. Panaskan minyak goreng, lalu tuang adonan peyek dipinggir wajan anti lengket, lalu taruh udang di atasnya
3. Goreng dengan api kecil hingga peyek sedikit kecoklatan jangan sampai gosong
4. Lalu angkat dan sajikan



# BAJIGUR TANPA SANTAN

Jumlah saji :

4 porsi

Nutrisi per porsi :

SERAT	ENERGI	KARBO	LEMAK	PROTEIN
8 GRAM	255 KKAL	47 GRAM	8 GRAM	0,5 GRAM

Bahan :

100 gr	<b>FiberCreme</b>
600 ml	Air
1 lembar	Daun pandan
30 gr	Jahe, kupas lalu memarkan
100 gr	Gula merah
5 gr	Kayu manis

Langkah :

Masak semua bahan kecuali **FiberCreme** hingga mendidih lalu terakhir tuang **FiberCreme** aduk hingga merata lalu angkat dan sajikan.



Ellenka  
**fiber,  
crème**

