



IFUMI SAUS TAHU JAMUR

# KOLEKSI RESEP #13

Ellenka  
**fiber.creme**  
*High Fiber & Creamy Taste*

Ellenka

**fiber.  
creme**

## Pengganti Santan Tinggi Serat

Kini ada FiberCreme, krimer bubuk multifungsi yang akan membuat makanan dan minuman Anda lebih creamy. Ini bukan krimer biasa, karena dapat digunakan sebagai pengganti susu dan santan kelapa yang tinggi serat, rendah gula, bebas laktosa dan bebas gluten. Jadi, nikmati berbagai kuliner favorit Anda bebas khawatir dengan FiberCreme.

### Why FiberCreme?



#### Tinggi Serat

Mengandung Oligosakarida, yaitu sumber serat alami.



#### Multifungsi

Dapat diaplikasikan ke berbagai menu makanan & minuman.



#### Rasa Creamy

Lebih lembut dan lebih lezat.



RENDAH GULA



MEMILIKI INDEKS  
GLIKEMIK YANG RENDAH



BEBAS GLUTEN



BEBAS LAKTOSA



LEMAK TRANS NOL g\*  
KOLESTEROL NOL mg\*

\*PER TAKARAN SAJI



Kenyang Lebih Lama

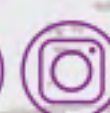


Mudah Membuatnya



Tidak Mudah Basi

FiberCreme.com



FiberCreme



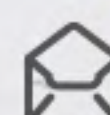
FiberCreme\_TV

FiberCreme\_Story

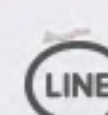
FiberCreme

Customer Care

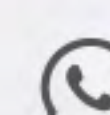
Ada pertanyaan? Kami siap membantu



info@FiberCreme.com



@FiberCreme



0822 3399 6699

# CREAMY MR. JAKE

FOR 4 SERVINGS

FIBER 3G  
CALORIES 186 KKal  
CARBOHYDRATE 22 G  
FAT 10 G  
PROTEIN 5 G

## BAHAN

- 30 gr FiberCreme
- 300 ml air
- 3 sdm gula
- 200 gr jagung manis, pipil
- 2 sdm margarin
- 50 gr keju cheddar, parut



## CARA MEMBUAT

1. Rebus air dan gula hingga mendidih. Masukkan **FiberCreme**, kemudian aduk rata. Rebus hingga mendidih, matikan api, sisihkan.
2. Kukus atau rebus jagung hingga mendidih dan matang. Matikan api, saring jagung, tiriskan.
3. Selagi panas, tambahkan margarin di jagung rebusan, aduk rata.
4. Siapkan gelas. Tata jagung, siram dengan kuah **FiberCreme**, berikan keju parut sebagai topping.



# SUP KENTANG TINGGI SERAT

FOR 5 SERVINGS

FIBER	10 G
CALORIES	192 Kkal
CARBOHYDRATE	28 G
FAT	9 G
PROTEIN	3 G

## BAHAN

- 45 gr **FiberCreme**
- 80 ml air hangat
- 250 gr kentang, kukus
- 350 ml kaldu sapi
- 125 ml air hangat
- 50 gr kacang polong
- 1 ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- 20 gr mentega

## TABURAN

- 3 lbr smoked beef, iris panjang, panggang
- 1 sdt keju parmesan



## CARA MEMBUAT

1. Larutkan **FiberCreme** dengan air hangat. sisihkan.
2. Blender kentang kukus dengan kaldu sapi sampai halus. Saring.
3. Masak hasil blender kentang kukus diatas api kecil sampai mendidih. Masukkan larutan **FiberCreme**, sambil diaduk rata. Tambahkan kacang polong, garam, merica bubuk, dan pala bubuk. Masak sampai kental.
4. Sajikan dengan taburan smoked beef yang telah di panggang dan keju parmesan.



# TUMIS UDANG PUYUH PEDAS GURIH

FOR 10 SERVINGS

FIBER 3 G  
CALORIES 163 Kkal  
CARBOHYDRATE 10 G  
FAT 8 G  
PROTEIN 15 G

## BAHAN

- 25 gr **FiberCreme**
- 250 gr udang
- 15 btr telur puyuh rebus
- 200 gr kentang, potong dadu
- 2 cm lengkuas, geprek
- 2 lbr daun salam
- 1 sdt garam
- 1 sdt saos tiram
- 100 ml air
- 30 ml minyak goreng

## BUMBU HALUS

- 7 bh cabe merah keriting
- 10 bh rawit
- 6 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 bh tomat



## CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus, lengkuas, dan daun salam sampai harum.
2. Masukkan kentang, udang, **FiberCreme** dan air. Aduk sampai udang berubah warna.
3. Tambahkan garam dan saos tiram. Aduk rata.
4. Masukkan telur puyuh rebus, masak sampai bumbu meresap. Angkat dan sajikan.



# OATMEAL SEAFOOD SOUP

FOR 8 SERVINGS

**FIBER** 3 G  
**CALORIES** 251 Kkal  
**CARBOHYDRATE** 23 G  
**FAT** 7 G  
**PROTEIN** 20 G

## BAHAN

- 20 gr **FiberCreme**
- 200 gr oatmeal
- 3 siung bawang putih goreng, haluskan
- 1 sdt kecap asin
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1200 ml kaldu ikan

## BAHAN TOPPING

- 20 gr **FiberCreme**
- 6 siung bawang putih cincang kasar
- 350 gr udang kupas, cincang kasar
- 250 gr cumi-cumi, iris bulat setebal 1 cm
- 3 sdm saus tiram
- 2 sdt kecap asin
- 2 sdt kecap manis
- ¼ sdt merica hitam kasar
- 200 ml air
- 2 sdt maizena, larutkan dengan 1 ½ sendok makan air
- 2 btg daun bawang iris halus
- ½ sdm minyak wijen
- 2 sdm minyak goreng untuk menumis



## CARA MEMBUAT

1. Untuk topping, tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan udang dan cumi. Aduk sampai berubah warna. Masukkan saus tiram, kecap asin, kecap manis, dan merica. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai mendidih.
2. Masukkan larutan maizena. Aduk sampai kental. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata. Sisihkan.
3. Rebus **FiberCreme** dan havermut dengan kaldu ikan. Aduk hingga mengental dan havermut matang. Masukkan minyak kecap asin, garam, dan merica. Aduk rata.
4. Sajikan bersama tumisan seafood.



# SCHOTEL PANGGANG TAHU TELUR

FOR 4 SERVINGS

FIBER 3G  
CALORIES 159 Kkal  
CARBOHYDRATE 11G  
FAT 9G  
PROTEIN 11G

## BAHAN

- 25 gr **FiberCreme**
- 100 gr tahu putih, potong kotak
- ¼ bh bawang bombay, cincang kasar
- ¼ bh paprika merah, potong kotak-kotak kecil
- ¼ bh paprika hijau, potong kotak-kotak kecil
- 50 gr kacang polong
- 100 gr jamur kaleng, iris
- 5 btr telur
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 1 sdm minyak untuk menumis



## CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan paprika merah dan paprika hijau. Masak sampai layu. Angkat.
2. Kocok lepas telur. Masukkan tumisan bawang bombay, tahu putih, kacang polong, jamur kaleng, merica bubuk, **FiberCreme**, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang ke dalam pinggan tahan panas. Oven dengan api bawah 170 derajat Celcius selama 45 menit hingga matang.



# IFUMI SAUS TAHU JAMUR

FOR 5 SERVINGS

FIBER	3 G
CALORIES	119 Kkal
CARBOHYDRATE	15 G
FAT	6 G
PROTEIN	6 G

## BAHAN

- 1 bungkus mi kering telur, rebus dengan sedikit garam
- 500 ml minyak untuk menggoreng

## BAHAN TUMISAN

- 25 gr **FiberCreme**
- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- ½ bh bawang bombay, iris panjang
- 300 gr tahu putih, potong kotak, goreng
- 50 gr jamur kancing, potong menjadi 2 bagian
- 100 gr wortel, potong serong
- 2 btg sawi, potong-potong
- 1 btg daun bawang, potong serong
- 2 sdm saus tiram
- 2 sdt kecap ikan
- ¾ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- 750 ml air
- 1 sdm tepung sagu larutkan dalam 1 sdm air
- 1 sdm minyak untuk menumis



## CARA MEMBUAT

1. Rebus mi kering telur dalam air yang ditambahkan garam dan minyak goreng. Angkat dan tiriskan.
2. Tata mi dalam saringan. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan kering.
3. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
4. Masukkan jamur kancing dan wortel. Aduk setengah layu. Tambahkan saus tiram, kecap ikan, garam, merica bubuk, gula pasir, dan **FiberCreme**. Aduk rata.
5. Masukkan sawi dan daun bawang. Aduk. Masak sampai matang. Tuang larutan tepung sagu sambil diaduk sampai meletup-letup. Angkat.
6. Siram ke atas mi goreng, sajikan.

# KAVUVU GURIH MANIS

FOR 12 SERVINGS

FIBER 12 G  
CALORIES 280 Kkal  
CARBOHYDRATE 55 G  
FAT 8 G  
PROTEIN 1 G

## BAHAN

- 750 gr ubi, potong dadu, rebus
- 150 gr kacang hijau, rebus

## LARUTAN GULA

- 225 gr gula merah sisir
- 25 gr gula pasir
- 1500 ml air
- 1 sdt garam
- 2 lbr daun pandan, ikat simpul

## LARUTAN SAGU

- 40 gr FiberCreme
- 75 gr tepung sagu
- 100 ml air hangat

## BAHAN SAUS FIBERCREME

- 250 gr FiberCreme
- 250 ml air
- 2 lbr daun pandan, ikat simpul
- ½ sdt garam



## CARA MEMBUAT

1. Masak air, gula merah, gula pasir, daun pandan, dan garam sampai mendidih. Angkat lalu saring.
2. Larutkan tepung sagu dan **FiberCreme** dengan air hangat.
3. Masukkan larutan tepung sagu ke dalam rebusan gula. Masak, aduk hingga meletup-letup.
4. Tambahkan ubi dan kacang hijau. Masak hingga matang.

### Saus FiberCreme :

1. Rebus air, **FiberCreme**, daun pandan, dan garam sambil diaduk hingga mendidih.
2. Sajikan bubur bersama siraman saus **FiberCreme**.

# OATMEAL ROLL PANCAKE

FOR 14 SERVINGS

FIBER	4 G
CALORIES	132 Kkal
CARBOHYDRATE	19 G
FAT	6 G
PROTEIN	2 G

## BAHAN

- 150 gr **FiberCreme**
- 150 gr tepung terigu protein sedang
- 50 gr oatmeal, blender halus
- 150 ml air
- 2 sdm gula pasir
- ½ sdm baking powder
- ½ sdt garam
- 2 btr telur
- 25 gr margarin, lelehkan

## BAHAN PELENGKAP

- 25 gr gula tepung
- ½ sdt kayu manis bubuk



## CARA MEMBUAT

1. Campur oatmeal, gula pasir, **FiberCreme**, baking powder, garam, telur dan air. Aduk rata.
2. Masukkan margarin leleh sedikit demi sedikit sambil diaduk perlahan.
3. Tuang satu sendok sayur kecil adonan ke atas wajan datar diameter 16 cm yang sudah dioles tipis dengan margarin. Biarkan hingga kecoklatan. Balik, biarkan sampai matang.
4. Segera gulung ketika masih panas. Sajikan bersama pelengkap.



# SINGKONG

## THAILAND FLA

### FIBERCREME

FOR 13 SERVINGS

FIBER 6 G  
CALORIES 357 Kkal  
CARBOHYDRATE 80 G  
FAT 5 G  
PROTEIN 2 G

#### BAHAN

- 1500 gr singkong, dikupas, dipotong-potong setebal 1 ½ cm
- ¾ sdt garam
- 2 lbr daun pandan, diikat
- 2000 ml air
- 350 gr gula pasir

#### BAHAN SAUS

- 170 gr FiberCreme
- 330 ml air
- ½ sdt garam
- 1 lbr daun pandan, diikat
- 1 sdm tepung sagu



#### CARA MEMBUAT

1. Rebus singkong, garam, dan daun pandan dalam air hingga matang dan empuk.
2. Tambahkan gula pasir. Masak sambil diaduk sampai matang dan meresap kedalam singkong.
3. Untuk saus, rebus tepung sagu, **FiberCreme**, air, garam, dan daun pandan sambil diaduk sampai mendidih.
4. Masak sampai kental dan meletup-letup.
5. Sajikan singkong dengan saus.



Ellenka

# fiber, creme

*High Fiber &  
Creamy Taste*

Pengganti Santan

Tinggi Serat

FiberCreme.com |   FiberCreme

 @FiberCreme | @FiberCreme\_TV | @FiberCreme\_Story