



CREAMY BAKED POTATOES

KOLEKSI RESEP #14

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

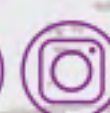


Mudah Membuatnya



Tidak Mudah Basi

FiberCreme.com



FiberCreme



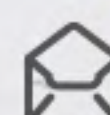
FiberCreme_TV

FiberCreme_Story

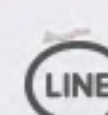
FiberCreme

Customer Care

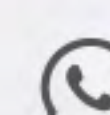
Ada pertanyaan? Kami siap membantu



info@FiberCreme.com



@FiberCreme



0822 3399 6699

SULADA GUMBILI MANIS LEGIT

FOR 12 SERVINGS

FIBER 3G
CALORIES 146 Kkal
CARBOHYDRATE 33 G
FAT 2 G
PROTEIN 1 G

BAHAN

- 500 gr singkong, parut

BAHAN

- 75 gr **FiberCreme**
- 250 ml air
- 150 gr gula merah
- ½ sdt garam
- 1 lbr daun pandan



CARA MEMBUAT

1. Siapkan kukusan, panaskan dengan api sedang.
2. Kupas kulit singkong, cuci bersih dan parut singkong menggunakan parutan sawut atau sulada.
3. Ambil beberapa bagian, letakkan di atas daun pisang yang sudah di olesi minyak.
4. Kukus hingga matang, kurang lebih 15-20 menit, angkat dan sisihkan.
5. Masak air, **FiberCreme**, gula merah, garam dan daun pandan sambil di aduk-aduk. Masak hingga mendidih, angkat.
6. Sajikan sulada gumbili dengan kuah gula merah **FiberCreme**.



KENTANG PANGGANG KEJU ISI DAGING

FOR 5 SERVINGS

FIBER 7 G
CALORIES 322 KKal
CARBOHYDRATE 31 G
FAT 17 G
PROTEIN 14 G

BAHAN

- 30 gr **FiberCreme**
- 300 gr kentang, kukus dan haluskan
- 200 ml air
- 1 btr kuning telur
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt pala bubuk
- 1 sdm mentega asin

BAHAN ISI

- 30 gr **FiberCreme**
- 200 gr daging giling
- 100 gr buncis, potong panjang 3 cm
- 100 gr wortel, potong kotak kecil
- $\frac{1}{2}$ bh bawang bombay, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 50 ml air
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 1 sdm minyak untuk menumis
- $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk

BAHAN OLESAN

- 2 btr kuning telur

BAHAN CRUMB

- 25 gr tepung panir



CARA MEMBUAT

Isi:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna. Tambahkan buncis dan wortel, aduk sampai layu.
3. Masukkan **FiberCreme**, air, saus tiram, kecap manis, garam, merica bubuk, pala bubuk, dan gula pasir.
4. Masak sampai meresap. Tambahkan daun bawang, aduk rata. Sisihkan.
5. Rebus kentang yang sudah dihaluskan, aduk hingga air meresap rata.
6. Tambahkan kuning telur, garam, merica, pala bubuk, mentega asin dan **FiberCreme**. Aduk hingga tercampur rata.
7. Letakkan adonan isi ke dalam pinggan anti panas/loyang/cetakan. Ratakan permukaannya.
8. Letakkan adonan kentang diatas adonan isi, ratakan kembali. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius selama 30 menit sampai matang. Oleskan kuning telur, taburi tepung panir, oven dengan api atas pada suhu 180 derajat Celsius selama 10 menit hingga berwarna kecoklatan.
9. Angkat, dan siap disajikan.

CREAMY BAKED POTATOES

FOR 8 SERVINGS

FIBER 2 G
CALORIES 171 Kkal
CARBOHYDRATE 14 G
FAT 9 G
PROTEIN 10 G

BAHAN

- 30 gr FiberCreme
- 400 gr kentang, kukus dan haluskan
- 100 gr daging giling
- 1 btr telur, kocok lepas
- ¼ sdt pala bubuk
- ¾ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 1 siung bawang putih
- 100 gr keju cepat leleh, potong dadu
- 1 btr telur, kocok lepas untuk olesan
- 50 gr keju cheddar, parut untuk taburan

CARA MEMBUAT

1. Aduk rata kentang, daging giling, FiberCreme, dan telur. Bumbui dengan pala bubuk, garam, dan gula pasir. Taburi daun bawang. Aduk rata.
2. Sendokkan adonan ke dalam cup aluminium foil kecil yang sudah diolesi tipis margarin. Buat lubang, beri sepotong keju cepat leleh, tutup kembali dengan adonan.
3. Oleskan telur, taburi keju. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius selama 30 menit sampai matang.



ROTI JALA SAUS KENTANG HIJAU

FOR 8 SERVINGS

FIBER	5G
CALORIES	211KKAL
CARBOHYDRATE	31G
FAT	7G
PROTEIN	8G



BAHAN

- 30 gr *FiberCreme*
- 200 gr tepung terigu protein sedang
- 1 sdt garam
- 375 ml air
- 1 btr telur, kocok lepas

BAHAN TOPPING

- 50 gr *FiberCreme*
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- ½ bh bawang bombay, cincang halus
- 6 bh cabai hijau, buang biji, cincang halus
- 2 cm jahe, cincang halus
- 100 gr daging giling
- 100 gr kentang, potong kotak, goreng
- 1 sdm kari bubuk
- 1 ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt gula pasir
- 400 ml air
- 2 sdm minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT

Kulit:

1. Campur tepung, **FiberCreme**, dan garam. Masukkan air sedikit demi sedikit sambil di aduk sampai licin.
2. Tambahkan telur, aduk rata. Masukkan dalam kantung plastik segitiga. Semprot jaring di wajan teflon diameter 18 cm yang sudah panas, angkat.
3. Lipat dan gulung.

Topping:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombay, cabai hijau, dan jahe sampai harum.
2. Tambahkan daging giling, aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan kentang, kari bubuk, garam, merica bubuk, **FiberCreme**, dan gula pasir. Aduk rata. Tuang air, masak sampai kental.
4. Sajikan roti jala dengan topping.

WAFFLE KENTANG BOLOGNAISE

FOR 6 SERVINGS

FIBER	6 G
CALORIES	377 Kkal
CARBOHYDRATE	56 G
FAT	12 G
PROTEIN	14 G

BAHAN

- 30 gr *FiberCreme*
- 100 gr kentang kukus, haluskan
- 300 gr tepung terigu protein sedang
- 1 sdt baking powder
- 1 sdm gula pasir
- 2 btr kuning telur, kocok lepas
- 300 ml air hangat
- 2 sdm mentega, lelehkan
- ½ sdt garam
- 2 btr putih telur

BAHAN SAUS

- 30 gr *FiberCreme*
- 25 gr bawang bombay, cincang halus
- 100 gr daging giling
- 50 gr sayuran campur
- 1 bh tomat merah, hancurkan
- 1 sdm pasta tomat
- 2 sdm saus tomat
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica hitam bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- ½ sdt oregano
- 100 ml air
- 1 sdm minyak untuk menumis



CARA MEMBUAT

1. Masukkan tepung terigu, *FiberCreme*, dan baking powder. Tambahkan gula pasir. Aduk rata.
2. Masukkan air sedikit-sedikit sambil diaduk rata. Tambahkan kuning telur dan kentang, mentega leleh dan garam. Aduk rata, sisihkan.
3. Kocok putih telur dan gula pasir sampai mengembang.
4. Masukkan ke dalam campuran tepung, aduk perlahan sampai rata.
5. Tuang adonan penuh ke cetakan wafel kotak yang sudah dipanaskan dan dioles sedikit mentega. Tutup cetakan dan biarkan sampai matang.

Saus:

1. Tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna.
2. Tambahkan sayuran campur, tomat cincang, pasta tomat, saus tomat, oregano, garam, gula pasir, merica hitam bubuk, *FiberCreme*, dan air. Aduk rata.
3. Masak sampai matang dan meresap.
4. Sajikan waffle bersama saus Bolognese selagi hangat.

OATMEAL UBI PUTU MAYANG

FOR 36 SERVINGS

FIBER	1G
CALORIES	61KKAL
CARBOHYDRATE	11G
FAT	2G
PROTEIN	1G



BAHAN

- 200 gr tepung beras
- 100 gr ubi putih kukus, haluskan
- 50 gr tepung sagu
- 50 gr havermut, haluskan

BAHAN LARUTAN GULA MERAH

- 50 gr FiberCreme
- 400 ml air
- 50 gr gula pasir
- 100 gr gula merah, sisir halus
- ½ sdt garam
- 50 gr gula merah

BAHAN TABURAN

- 100 gr kelapa parut kasar, kukus

CARA MEMBUAT

1. Rebus bahan larutan gula merah, yaitu air, **FiberCreme**, garam, gula merah, dan gula pasir sambil diaduk sampai gula larut. Saring.
2. Tuang 400 ml larutan gula merah ke tepung beras, aduk rata. Masak hingga menggumpal. Angkat.
3. Tambahkan ubi. Aduk rata.
4. Masukkan tepung sagu dan havermut sedikit-sedikit sambil diuleni rata.
5. Masukkan dalam cetakan putu mayang. Tekan memanjang di atas daun, gulung.
6. Sajikan bersama taburan kelapa parut

BUBUR SUMSUM UBI UNGU

FOR 7 SERVINGS

FIBER 4 G
CALORIES 318 Kkal
CARBOHYDRATE 74 G
FAT 3 G
PROTEIN 2 G

BAHAN BUBUR SUMSUM

- 50 gr FiberCreme
- 150 gr tepung beras
- ½ sdt garam
- 600 ml air
- 3 lbr daun pandan, ikat simpul

BAHAN BOLA UBI

- 200 gr ubi ungu, kukus dan haluskan
- ¼ sdt garam

BAHAN KUAH GULA MERAH

- 500 ml air
- 250 gr gula merah, sisir halus
- 1 lbr daun pandan, ikat simpul
- ¼ sdt garam
- 20 gr tepung sagu, larutkan dengan 2 sdm air untuk pengental



CARA MEMBUAT

Bubur sumsum:

1. Larutkan tepung beras, **FiberCreme**, daun pandan dan garam dengan air. Aduk rata.
2. Rebus sambil diaduk sampai mendidih dan kental selama 20 menit.

Bola ubi:

1. Aduk rata ubi, garam dan tepung sagu. Bentuk bola-bola. Rebus dalam air sampai mengapung. Angkat dan tiriskan.

Kuah gula merah:

1. Rebus air, gula merah, daun pandan, dan garam sampai gula merah larut. Masukkan bola ubi, aduk sampai mendidih.
2. Tuangkan larutan tepung sagu, aduk sampai kental.
3. Sajikan bubur bersama bola ubi dan kuah gula merah.

CHEESY ORANGE POTATOES

FOR 6 SERVINGS

FIBER	2 G
CALORIES	115 Kkal
CARBOHYDRATE	14 G
FAT	4 G
PROTEIN	8 G

BAHAN

- 250 gr kentang, belah 2 bagian, kukus setengah matang, keruk dagingnya
- 6 btr telur puyuh

BAHAN PELENGKAP

- 30 gr FiberCreme
- 100 gr ikan tuna
- 100 gr kentang dari sisa kerukan, haluskan
- 20 gr bawang bombay, cincang halus
- 2 btg seledri, cincang halus
- 2 sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdm keju parmesan



CARA MEMBUAT

1. Aduk rata **FiberCreme** dan semua bahan isi kecuali keju parmesan. Sisihkan.
2. Ambil satu buah kentang, sendokkan isi dan taburkan keju.
3. Pecahkan 1 butir telur di atasnya.
4. Oven dengan api bawah bersuhu 170 derajat Celsius selama 25 menit sampai matang.



POTATO BUN

FOR 18 SERVINGS

FIBER 2 G
CALORIES 155 Kkal
CARBOHYDRATE 25 G
FAT 5 G
PROTEIN 3 G

BAHAN A

- 40 gr *FiberCreme*
- 400 gr tepung protein tinggi
- 75 gr gula pasir
- 6 gr ragi instan
- 1 btr kuning telur
- 1 btr telur utuh
- 100 ml air

BAHAN B

- 200 gr kentang, kukus dan haluskan
- 75 gr mentega
- 6 gr garam



CARA MEMBUAT

1. Masukkan bahan A dalam mangkuk, uleni hingga setengah kalis. Kemudian masukkan bahan B, dan uleni hingga elastis atau kalis.
2. Istirahatkan adonan 30 menit.
3. Buang gas pada adonan. Potong-potong adonan sesuai selera. Bulatkan adonan, tata di loyang, istirahatkan 10 menit.
4. Oven dengan suhu 180-190°C selama kurang lebih 18 menit. Potato Bun siap disajikan.



Ellenka

fiber, creme

*High Fiber &
Creamy Taste*

Pengganti Santan

Tinggi Serat

FiberCreme.com |   FiberCreme

 @FiberCreme | @FiberCreme_TV | @FiberCreme_Story