



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

# E-BOOK FIBERCREME RECIPE

## VOL. 20



Ellenka

**fiber  
crem **

## 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?



#### High Fiber

Contains natural fiber oligosaccharides



#### Multi-Purpose

Suitable for any food and beverage



#### Creamy Taste

Improve taste profile and mouthfeel



HIGH FIBER



GLUTEN-FREE



LACTOSE-FREE



LOW SUGAR



Stay Full Longer



Keep Food From Spoiling



Easy to Make

[FiberCreme.com](http://FiberCreme.com)

**FiberCreme**

**FiberCreme\_TV**  
**FiberCreme\_Story**

**FiberCreme**  
**Customer Care**

[info@FiberCreme.com](mailto:info@FiberCreme.com)

Ada pertanyaan? Kami siap membantu

[@FiberCreme](#)

0822 3399 6699



# KUE LONTAR KHAS PAPUA

FOR 20 PIECES

FIBER 4 G  
CALORIES 164 KKAL  
CARBOHYDRATES 20 G

FAT 9 G  
PROTEIN 1 G

## BAHAN KULIT

- 5 gram FiberCreme
- 150 gram tepung terigu
- 100 gram margarin
- 1/2 sendok teh vanili bubuk

## BAHAN ISI

- 250 gram FiberCreme
- 625 mililiter air panas
- 125 gram gula pasir
- 8 butir kuning telur, kocok lepas
- 1 sendok teh rum

## CARA MEMBUAT

1. Panaskan oven pada suhu 180 derajat Celsius.
2. Olesi piring lontar (jika tidak ada gunakan loyang) dengan mentega secukupnya. Sisihkan.
3. Campur semua bahan kulit, aduk hingga kalis dan tercampur rata.
4. Giling tipis-tipis dan pindahkan adonan ke dalam loyang yang sudah dioles margarine sebelumnya. Sisihkan.
5. Untuk isi, campur semua bahan dan aduk hingga merata.
6. Tuang isian ke kulit yang telah di cetak. Masukkan ke dalam oven yang sudah di kecilkan suhu apinya hingga 160 derajat Celcius. Oven selama kurang lebih 20 menit.
7. Kue lontar bisa dikeluarkan dari oven dan didinginkan sebelum siap untuk disajikan.



# ES PALU BUTUNG

FOR 8 PORTIONS

FIBER 13 G

FAT 11 G

CALORIES 376 KKAL

PROTEIN 2 G

CARBOHYDRATES 69 G

## BAHAN

- 240 gram FiberCreme
- 12 buah pisang kepok, kukus
- 75 gram tepung beras
- 1 liter air
- 2 lembar pandan, ikat
- 1 sendok teh garam
- 125 gram gula pasir
- 160 gram sirup merah
- 800 gram es serut

## CARA MEMBUAT

1. Larutkan tepung beras, **FiberCreme**, air, daun pandan, gula pasir, dan garam.
2. Masak sambil diaduk hingga meletup-letup. Dinginkan.
3. Tata pisang yang sudah di rebus dalam mangkuk. Tuangkan rebusan tepung beras.
4. Tambahkan sirup merah dan hidangkan bersama es serut



# ES CAMPUR JUMBO SEGAR MANIS

FOR 1 PORTIONS

FIBER 5 G  
CALORIES 361 KKAL  
CARBOHYDRATES 32 G

FAT 5 G  
PROTEIN 0,1 G

## BAHAN

- 15 gram FiberCreme
- 120 mililiter air
- 20 gram gula
- 50 mililiter orange water
- 20 gram kelapa muda
- 40 gram cincau
- 10 gram mango jelly
- 1 buah leci
- 1 sendok makan selasih matang

## CARA MEMBUAT

1. Rebus air, **FiberCreme**, dan gula pasir hingga semua bahan larut rata.
2. Susun dalam gelas orange water, cincau, kelapa muda, mango jelly, leci, dan biji selasih. Lalu siram dengan larutan **FiberCreme** yang telah di rebus sebelumnya.
3. Es campur siap disajikan hangat maupun dingin. Sajikan bersama es batu secukupnya bila diinginkan.



# KOPI TORAJA CREAMY NIKMAT

FOR 1 SERVINGS

FIBER 7 G  
CALORIES 100 KKAL  
CARBOHYDRATES 13 G

FAT 7 G  
PROTEIN 0 G

## BAHAN

- 20 gram **FiberCreme**, dilarutkan dengan 60 ml air hangat
- 20 gram kopi toraja, dilarutkan dengan 200 ml air hangat

## CARA MEMBUAT

1. Larutkan **FiberCreme** dengan air hangat, buat menjadi foam. Tuang dalam gelas saji.
2. Tuang perlahan larutan kopi toraja dalam gelas. Siap disajikan.

# CREAMY CEKER LADA HITAM

FOR 5 PORTIONS

FIBER 2 G  
CALORIES 288 KKAL  
CARBOHYDRATES 17 G

FAT 2 G  
PROTEIN 1 G

## BAHAN BUMBU

- 2 sendok makan FiberCreme
- 2 buah cabe merah keriting, iris serong
- 5 siung bawang putih, cincang kasar
- 2 sentimeter jahe, parut
- 1 batang daun bawang, iris serong
- 1 buah bunga lawang/pekak
- 3 sendok makan saus tiram
- 1 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula
- 1 sendok makan kecap asin
- 1 sendok makan kecap manis
- 1 sendok makan minyak wijen
- 1 sendok makan lada hitam, pecahkan kasar
- 200 mililiter air kaldu
- 1 sendok makan tepung maizena dilarutkan dengan 1 sendok makan air

## CARA MEMBUAT

1. Goreng ceker yang sudah direbus dengan minyak panas hingga lapisan kulit sedikit terbuka. Angkat dan tiriskan.
2. Buat saus dengan menukar bawang putih, cabe merah keriting, jahe dan daun bawang hingga harum dan layu.
3. Tambahkan saus tiram, kecap asin, bunga lawang/pekak, dan lada hitam. Aduk rata.
4. Tambahkan kaldu sisa rebusan ceker dan kecap manis, aduk rata. Tunggu hingga mendidih dan airnya berkurang hingga separuh. Masukkan garam, gula dan **FiberCreme**.
5. Tuang larutan maizena dan minyak wijen, aduk kembali hingga rata dan mendidih serta sedikit mengental, kemudian angkat .
6. Sajikan selagi hangat.

## BAHAN

- 500 gram ceker ayam, bersihkan dan rebus hingga matang
- 300 mililiter minyak, untuk menggoreng





# ES KOLANG KALING FIBERCREME

FOR 5 PORTIONS

FIBER	9 G	FAT	13 G
CALORIES	392 KKAL	PROTEIN	1G
CARBOHYDRATES	76 G		

## BAHAN

- 300 gram kolang kaling, potong menjadi 2 bagian lalu rebus dan campur dengan sedikit pewarna kuning. Masak hingga matang
- 100 gram kelapa muda, kerok
- 200 gram es batu serut

## KUAH FIBERCREME

- 100 gram FiberCreme
- 200 mililiter air
- 50 gram gula pasir
- 1 sendok teh garam

## CARA MEMBUAT

1. Masak semua bahan kuah menjadi satu hingga mendidih, lalu dinginkan.
2. Susun kolang kaling dan kelapa muda dalam gelas.
3. Lalu siram dengan kuah **FiberCreme** dan beri es batu serut..
4. Siap dlsajikan.



# KOPI SANGER KHAS ACEH

FOR 1 PORTIONS

FIBER 17 G

CALORIES 289 KKAL

CARBOHYDRATES 43 G

FAT 17 G

PROTEIN 0 G

## BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 2 sendok makan kopi Aceh bubuk jenis Arabica
- 1 sendok makan gula pasir
- 150 mililiter air panas mendidih

## CARA MEMBUAT

1. Masukkan bubuk kopi, gula pasir dan FiberCreme dalam cangkir. Sisihkan.
2. Rebus air sampai mendidih, lalu masukkan ke dalam cangkir yang sudah berisi kopi bubuk.
3. Aduk beberapa saat, kemudian saring kopi beberapa kali. Siap disajikan.

# ES CAMPUR MEDAN

FOR 4 PIECES

FIBER 11G

CALORIES 359 KKAL

CARBOHYDRATES 76 G

FAT 6G

PROTEIN 7G

## BAHAN

- 100 gram tape singkong, potong kotak dadu
- 100 gram jagung manis kalengan, rebus
- 50 gram sagu mutiara, rebus dengan api kecil hingga matang
- 200 gram es batu serut

## UNTUK MEREBUS KACANG MERAH

- 100 gram kacang merah, rendam dengan air lalu rebus dengan api kecil
- 50 gram cokelat bubuk
- 100 gram gula pasir
- 2 lembar daun pandan
- 500 mililiter air

## KUAH FIBERCREME

- 60 gram FiberCreme
- 400 mililiter air
- 50 gram gula pasir
- 1 sendok teh garam
- 1 lembar daun pandan

## CARA MEMBUAT

1. Rebus kacang merah dengan air, masak dengan api kecil.
2. Setelah kacang sedikit matang, campur dengan gula pasir dan cokelat bubuk. Masak hingga matang.
3. Untuk kuah, masak semua bahan kuah hingga mendidih. lalu dinginkan.
4. Untuk penyajian, susun dalam gelas tape singkong, jagung manis, sagu mutiara, kacang merah. Lalu siram dengan kuah **FiberCreme**. Beri es batu serut dan sajikan.





# IKAN BAKAR MANOKWARI

FOR 3 PORTIONS

FIBER 11G  
CALORIES 244 KKAL  
CARBOHYDRATES 25 G

FAT 9G  
PROTEIN 22 G

## BAHAN

- 1 ekor ikan tongkol ukuran sedang
- 1 buah jeruk nipis
- 1 sendok teh garam
- 1 sendok teh merica

## BAHAN SAMBAL

- 50 gram FiberCreme
- 10 buah cabe rawit merah
- 10 siung bawang merah
- 1 sendok teh gula pasir
- 1 sendok teh garam
- 20 mililiter air

## CARA MEMBUAT

1. Cuci bersih ikan tongkol, campur dengan air perasan jeruk nipis, garam dan merica. Aduk rata lalu diamkan selama 15 menit.
2. Bakar ikan di atas bara api arang atau di panggangan hingga matang.
3. Haluskan bahan sambal.
4. Sajikan ikan yang telah di bakar dengan di beri lumuran bahan sambal yang telah dihaluskan.



Pengganti Santan  
Tinggi Serat

FiberCreme.com | FiberCreme

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