



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

E-BOOK FIBERCREME RECIPE VOL. 21



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?



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

   FiberCreme

 [FiberCreme_TV](#)
[FiberCreme_Story](#)

FiberCreme
Customer Care

 info@FiberCreme.com

Ada pertanyaan? Kami siap membantu

 @FiberCreme

 0822 3399 6699



BOLU KUKUS KARAMEL

FOR 10 PORTIONS

FIBER	1G	FAT	6G
CALORIES	244 Kkal	PROTEIN	3G
CARBOHYDRATES	44G		

BAHAN

- 25 gram FiberCreme
- 2 butir telur
- 125 gram gula pasir
- 1/2 sendok teh vanila bubuk
- 200 gram tepung terigu protein sedang
- 25 gram tepung maizena
- 1/2 sendok teh baking powder
- 1/2 sendok teh soda kue
- 75 gram margarin, lelehkan
- 200 gram saus karamel

CARA MEMBUAT

1. Kocok telur dan gula pasir dengan kecepatan tinggi hingga mengembang, kental dan warna berubah pucat.
2. Masukkan saus karamel secara bertahap, kocok dengan kecepatan rendah.
3. Masukkan tepung terigu, tepung maizena, **FiberCreme**, baking powder, vanila bubuk dan soda kue. Aduk rata dengan spatula atau mixer dengan kecepatan rendah.
4. Masukkan margarine cair dan aduk dengan spatula hingga rata.
5. Tuang adonan kedalam cetakan yang telah diolesi dengan margarin hingga $\frac{3}{4}$ penuh.
6. Kukus selama 15-20 menit hingga matang. Angkat dan keluarkan dari cetakan, lalu sajikan.

CAKE TAPE CREAMY LEMBUT

FOR 20 SERVINGS

FIBER 2 G
CALORIES 190 KKal
CARBOHYDRATES 17 G

FAT 12 G
PROTEIN 3 G

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 250 gram margarin
- 100 gram gula pasir
- 200 gram tape singkong
- 6 butir kuning telur
- 120 gram tepung terigu
- 1/4 sendok teh baking powder
- 20 gram tepung maizena
- 4 butir putih telur
- 1/4 sendok teh garam
- 25 gram gula pasir
- 125 gram kelapa muda

CARA MEMBUAT

1. Haluskan tape bersama **FiberCreme** sampai lembut, sisihkan.
2. Kocok margarin dan gula pasir, kira-kira 7 menit sampai lembut. Masukkan tape yang sudah dihaluskan, kocok.
3. Masukkan 3 buah kuning telur secara bertahap, aduk. Lalu lanjutkan untuk memasukan 3 butir terakhir dan aduk rata. Setelah itu masukan tepung terigu, baking powder, dan maizena sambil diayak dan dikocok rata.
4. Kocok putih telur dengan kecepatan sedang sampai setengah mengembang.
5. Masukkan gula pasir. Kocok sampai mengembang.
6. Tuang kocokan putih telur sedikit demi sedikit dan tambahkan kelapa muda. Aduk sampai rata
7. Tuang adonan kedalam loyang yang sudah dioles margarin dan tepung.
8. Oven dengan api bawah bersuhu 180 derajat celcius selama 25-30 menit atau sampai matang.





DENDENG SAPI BALADO

FOR 6 PORTIONS

FIBER	4 G	FAT	3 G
CALORIES	118 Kkal	PROTEIN	1 G
CARBOHYDRATES	10 G		

BAHAN

- 25 gram FiberCreme
- 200 gram dendeng sapi siap goreng
- 1 sendok makan gula merah
- 1 sendok teh garam

SAMBAL BALADO

- 7 buah cabai merah
- 5 buah cabai rawit
- 6 buah bawang merah
- 3 siung bawang putih

CARA MEMBUAT

1. Potong dendeng sesuai selera.
2. Rendam dendeng dalam air panas selama 5 menit supaya tidak keras, kemudian goreng.
3. Uleg kasar bahan sambal balado.
4. Tumis balado hingga matang dan harum. Tambahkan dendeng sapi, **FiberCreme**, gula merah dan garam. Masak sebentar dan sajikan.



ES BUAH MATOA

FOR 3 SERVINGS

FIBER	13 G	FAT	12 G
CALORIES	327 Kkal	PROTEIN	1 G
CARBOHYDRATES	54 G		

BAHAN

- 100 gram FiberCreme,
- 1 buah mangga manalagi, kupas, potong-potong
- 1 sendok makan carica
- 2 sendok makan madu
- 40 mililiter sirup frambozen
- 200 gram es batu
- 100 gram tape ketan
- 10 buah matoa, buang bijinya
- 1/2 sendok teh garam
- 400 mililiter air

CARA MEMBUAT

1. Rebus air dan **FiberCreme** dengan api kecil. Tambahkan sedikit garam.
2. Penyajian: masukkan sirup, carica, mangga dan matoa. Tambahkan es batu dan tape. Terakhir, siram dengan kuah **FiberCreme** dan madu.



GOHU IKAN KHAS TERNATE

FOR 3 PORTIONS

FIBER 8G
CALORIES 374 Kkal
CARBOHYDRATES 18G

FAT 9G
PROTEIN 13G

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 200 gram ikan tuna, potong dadu, cuci bersih
- 100 gram kacang tanah kupas, goreng hingga kekuningan kemudian tumbuk kasar
- 4 sendok makan minyak kelapa
- 5 buah cabai rawit, cincang kasar
- 5 gram kemangi, cincang kasar
- 8 siung bawang merah, cincang kasar
- 2 buah jeruk nipis
- 1/4 sendok teh garam

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ikan dengan perasan jeruk nipis dan garam. Aduk rata.
2. Tambahkan cincangan daun kemangi, bawang merah, cincangan cabai rawit, **FiberCreme** dan kacang tanah.
3. Siram dengan minyak yang sudah dipanaskan. Bila ingin agar tuna lebih matang, minyak panas dapat ditambah, hingga semua permukaan tuna terkena minyak panas
4. Sajikan segera.



OTAK OTAK IKAN BINTAN

FOR 10 PORTIONS

FIBER 4 G
CALORIES 131 Kkal
CARBOHYDRATES 10 G

FAT 7 G
PROTEIN 9 G

BAHAN

- 30 gram FiberCreme
- 300 gram ikan layur, dihaluskan
- 2 ekor cumi cumi ukuran sedang, bersihkan dan cincang agak kasar
- 50 gram kelapa muda parut
- 1 sendok makan tepung sagu
- 2 sendok teh garam
- 1 sendok makan gula pasir
- 30 lembar daun janur
- 3 lembar daun jeruk purut, rajang halus

BUMBU HALUS

- 10 buah cabai merah keriting
- 5 butir cabai rawit merah
- 5 butir bawang merah
- 3 butir bawang putih
- 2 sendok teh ketumbar
- 2 sentimeter jahe
- 2 sentimeter kunyit
- 1 batang serai, ambil bagian putihnya
- 1/2 sendok teh jintan
- 2 sentimeter lengkuas, iris-iris

CARA MEMBUAT

1. Haluskan semua bahan bumbu halus. Sisihkan.
2. Tuangkan daging ikan ke dalam mangkuk. Tambahkan cumi-cumi cincang, kelapa parut, tepung tapioka, garam, gula, **FiberCreme**, daun jeruk dan bumbu halus. Aduk rata dan cicipi rasanya.
3. Isikan sekitar 1 sendok makan adonan ke dalam salah satu pelepah daun kelapa, tutup dengan daun kelapa lainnya sehingga adonan ikan berada di dalam daun. Semat kedua ujungnya dengan staples.
4. Bakar otak-otak diatas bara atau pemanggang hingga permukaan daun berubah kecoklatan dan otak-otak matang. Angkat dan sajikan.

PANTOLLO IKAN PAMARRASAN TORAJA

FOR 6 PORTIONS

FIBER 5 G
CALORIES 239 Kkal
CARBOHYDRATES 11 G

FAT 8 G
PROTEIN 33 G

BAHAN

- 25 gram FiberCreme
- 2 ekor ikan gabus, potong jadi 3 bagian
- 10 buah keluwak tua, dihaluskan
- 2 buah daun pandan
- 10 butir bawang merah, iris tipis
- 20 buah cabai rawit
- 2 sentimeter jahe, dimemarkan
- 2 sentimeter lengkuas, dimemarkan
- 1 sendok teh garam
- 500 mililiter air
- 50 mililiter minyak goreng

TABURAN

- 10 batang kucai, iris kecil-kecil

CARA MEMBUAT

1. Bakar ikan hingga berwarna kecoklatan.
2. Panaskan minyak goreng, lalu tumis irisan bawang merah sampai berubah warna dan harum.
3. Masukkan cabai rawit, jahe, lengkuas dan keluwak. Aduk semua bahan sampai bumbu matang dan tercampur rata.
4. Tambahkan ikan yang sudah di bakar. Aduk-aduk hingga ikan berubah warna.
5. Tuangkan air, garam dan **FiberCreme**. Aduk-aduk hingga matang.
6. Beri taburan kucai, lalu siap disajikan.





TALAS PISANG MENTAWAI

FOR 15 PIECES

FIBER 4 G
CALORIES 168 Kkal
CARBOHYDRATES 17 G

FAT 7 G
PROTEIN 1 G

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 600 gram talas, potong-potong
- 4 buah pisang kepok kuning, kupas
- 800 mililiter air
- 2 sendok teh garam
- 1 sendok makan gula
- 1 sendok teh merica bubuk
- 1/4 sendok teh kunyit bubuk

TOPPING (ADUK RATA)

- 1/2 butir kelapa muda, parut singgat
- 1/2 sendok teh garam

CARA MEMBUAT

1. Letakkan talas di dalam panci.
2. Rebus hingga talas tiga perempat matang selama 20-25 menit.
3. Masukkan pisang ke rebusan lalu rebus lagi selama 10 menit.
4. Angkat talas dan pisang lalu haluskan dengan penghalus kentang atau diulek dengan cobek.
5. Beri **FiberCreme**, garam, gula pasir, kunyit bubuk dan merica bubuk aduk rata. Kepal seperti bola pingpong, tetapi agak lonjong lalu gulingkan pada campuran parutan kelapa dan garam hingga seluruh permukaan tertutup rata.
6. Hidangkan hangat-hangat



KUE GABUS KEJU

FOR 28 PORTIONS

FIBER	1G	FAT	3G
CALORIES	78 Kkal	PROTEIN	2G
CARBOHYDRATES	11G		

BAHAN

- 50 gram FiberCrema
- 300 gram tepung sagu
- 125 gram keju parmesan, parut
- 2 butir telur
- 30 gram mentega
- 1 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh lada bubuk

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan menjadi satu lalu uleni hingga rata dan kalis.
2. Ambil sedikit adonan lalu bentuk pipih adonan menggunakan tangan hingga membentuk seperti cacing dengan ujung yang tajam.
3. Setelah terkumpul banyak goreng kue gabus keju dengan api kecil. Jangan di aduk-aduk saat masih basah. Setelah kering baru aduk merata hingga sedikit kecoklatan. Angkat dan sajikan.

Ellenka

**fiber
creme**

*High Fiber &
Creamy Taste*

Pengganti Santan

Tinggi Serat

FiberCreme.com |   FiberCreme

 @FiberCreme | @FiberCreme_TV | @FiberCreme_Story