



Ellenka
**fiber
crem **
High Fiber &
Creamy Taste

E-BOOK FIBERCREME RECIPE

VOL. 22



Ellenka

**fiber
cremē**

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**.

FiberCreme.com

FiberCreme

FiberCreme_TV
FiberCreme_Story



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
Customer Care

info@FiberCreme.com

Ada pertanyaan? Kami siap membantu

[@FiberCreme](#)

0822 3399 6699



BURGER BEEF NOODLE

FOR 10 PORTIONS

FIBER 1G

FAT 10 G

CALORIES 210 KKAL

PROTEIN 13 G

CARBOHYDRATES 17 G

BAHAN MIE

- 10 gram FiberCreme
- 200 gram mi telur kering, rebus
- 2 butir telur
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk

BAHAN PELENGKAP

- 100 gram lettuce
- 50 gram saus tomat
- 50 gram saus sambal
- 12 lembar smoked cheese lembaran

BAHAN ISI

- 10 gram FiberCreme
- 150 gram daging ayam giling
- 250 gram daging sapi giling
- 1 sendok makan tepung roti
- 2 butir telur
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 1/4 sendok teh bubuk pala

CARA MEMBUAT

1. Campur bahan isi jadi satu. Bentuk donat dan kukus di atas api sedang, selama 15 menit sampai matang. Sisihkan.
2. Campur bahan mie, bentuk donat dan goreng sampai krispi. Angkat dan sisihkan
3. Susun mie, lettuce, daging, smoked cheese, dan saus tomat/sambal, kemudian tutup lagi dengan mie. Siap disajikan.



GETHUK GORENG GULA MERAH

FOR 33 SERVINGS

FIBER 2G
CALORIES 121KKAL
CARBOHYDRATES 22G

FAT 3G
PROTEIN 1G

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 1000 gram singkong, potong potong
- 200 gram kelapa, parut kasar
- 200 gram gula merah, sisir
- 1/2 sendok teh garam
- 1 liter minyak untuk menggoreng

BAHAN PENCULUP

- 100 gram tepung terigu protein sedang
- 25 gram tepung beras
- 1 sendok makan gula pasir
- 1/2 sendok teh baking powder
- 1/4 sendok teh garam
- 150 mililiter air

CARA MEMBUAT

1. Kukus singkong kurang lebih 30 menit atau sampai matang dan empuk.
2. Panas-panas, tumbuk singkong kukus hingga halus. Tambahkan **FiberCreme**, kelapa parut, gula merah, dan garam.
3. Aduk rata. Bentuk bola-bola. Sisihkan. Aduk rata bahan pencelup. Celup bola-bola ke dalam bahan pencelup.
4. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai berwarna keemasan atau hingga matang. Angkat. Tiriskan.
5. Gethuk goreng gula merah siap disajikan.



KLEPON STRAWBERRY

FOR 24 SERVINGS

FIBER	2 G	FAT	4 G
CALORIES	188 KKAL	PROTEIN	2 G
CARBOHYDRATES	36 G		

BAHAN

- 60 gram FiberCreme
- 900 gram tepung ketan putih
- 1/2 sendok teh garam
- 300 mililiter air hangat
- 3 tetes pasta stroberi

BAHAN

- 200 gram selai stroberi

BAHAN PELAPIS

- 600 gram kelapa parut kasar
- 12 lembar daun pandan
- 1/2 sendok makan garam

CARA MEMBUAT

1. Pelapis: aduk rata kelapa parut, daun pandan, dan garam. Kukus 20 menit dengan api sedang sampai matang. Sisihkan.
2. Kulit: aduk rata tepung ketan putih, garam, **FiberCreme** dan air hangat sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis. Bagi 2 bagian. Satu bagian tambahkan pasta strawberry. Satu bagian lagi biarkan putih.
3. Ambil sedikit masing-masing adonan kulit, pipihkan. Beri isi dengan selai strawberry dan bentuk bulat.
4. Rebus dalam air mendidih sampai mengapung dan matang. Angkat dan tiriskan.
5. Gulingkan di bahan pelapis. Siap disajikan.

LEMPER TONGSENG AYAM

FOR 16 SERVINGS

FIBER 3 G

CALORIES 133 KKAL

CARBOHYDRATES 12 G

FAT 5 G

PROTEIN 10 G

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 400 gram beras ketan, rendam 1 jam, kukus
- 200 mililiter air
- 1 lembar daun pandan
- 3/4 sendok teh garam

BAHAN ISI

- 40 gram FiberCreme
- 2 buah paha ayam, rebus, suwir
- 2 buah cabai merah keriting, cincang
- 100 mililiter air
- 1/2 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula pasir
- 1/2 sendok teh merica bubuk

BAHAN BUMBU

- 7 buah cabe merah keriting
- 3 siung bawang putih
- 5 buah bawang merah
- 2 buah kemiri, sangrai
- 2 sentimeter kunyit, bakar
- 1 sentimeter jahe, bakar
- 2 sentimeter lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai
- 1 sendok makan minyak goreng, untuk menumis

CARA MEMBUAT

1. **Isi** : Siapkan blender, masukkan cabe merah keriting, bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit dan jahe. Blender hingga halus.
2. Tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk, serai, & lengkuas hingga harum.
3. Masukkan daging ayam suwir, cabe merah keriting, garam, gula pasir, merica bubuk, **FiberCreme** dan air. Masak sampai matang & meresap. Dinginkan.
4. **Ketan** : rebus **FiberCreme**, air, daun pandan, dan garam. Aduk, masak hingga mendidih.
5. Tambahkan beras ketan yg sudah direndam & dikukus dgn api sedang 20 menit sampai mekar sebelumnya. Aduk sampai meresap. Kukus kembali dengan api sedang 25 menit sampai matang. Angkat.
6. Pipihkan ketan di dasar loyang kotak anti lengket (lapisi dengan plastik) setebal 1 cm. Padatkan. Tabur isi bagian atasnya. Tutup dengan ketan lagi. Padatkan.
7. Potong2 kecil persegi panjang. Lilitkan dengan daun pisang di tengahnya. Siap disajikan.





MERAPI LAVA CAKE

FOR 15 SERVINGS

FIBER	2G	FAT	22G
CALORIES	327 KKAL	PROTEIN	3G
CARBOHYDRATES	31G		

BAHAN CAKE

- 260 gram tepung terigu
- 3 sendok teh cocoa powder
- 1/2 sendok teh baking soda
- 1/2 sendok teh garam
- 200 gram gula pasir
- 250 mililiter melted butter
- 2 butir kuning telur
- 3 sendok teh pasta red velvet
- 1 sendok teh cuka apel
- 1 sendok teh vanilla powder

BAHAN ISIAN

- 240 gram Cream Cheese
- 6 buah krim oreo vanila (isian)

LARUTAN FIBERCREME

- 40 gram FiberCreme
- 140 mililiter air
- 3/4 sendok teh cream of tar tar

TABURAN

- 50 gram gula donat

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan isi , aduk rata. Cetak 1 scoop hingga adonan habis, Simpan dalam freezer 15 menit
2. Larutan **FiberCreme** : Larutkan **FiberCreme** dengan air hangat dan Cream Of Tartar, kocok dengan ballon whisk. hingga larut dan tercampur rata
3. Campur semua bahan kering cake, aduk rata. Masukkan larutan **FiberCreme**, kuning telur, Pewarna Red Velvet, Cuka Apel, Vanilla Powder dan melted butter. Aduk hingga tercampur rata.
4. Tuang dalam Cup cetakan 1/4 bagian cup, beri isian yang sudah beku, tutup dengan adonan redvelvet lagi hingga 3/4 bagian cup, beri 1 keping oreo di atas setiap cup nya. Oven dengan suhu 200 derajat Celcius. Kurang lebih 15 menit. Angkat dari oven.
5. Siap disajikan selagi hangat.

MIE KOCOK IDUL ADHA

FOR 7 PORTIONS

FIBER 5 G
CALORIES 518 KKAL
CARBOHYDRATES 34 G

FAT 18 G
PROTEIN 46 G

BAHAN KUAH

- 75 gram FiberCreme
- 1 liter kaldu ayam dari sisa rebusan ayam kampung
- 4 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
- 1 sendok makan ebi, rendam air panas, dan tiriskan
- 2 sentimeter lengkuas, memarkan
- 1 sendok teh garam
- 1 sendok makan minyak goreng, untuk menumis

BAHAN PELENGKAP

- 500 gram mie basah, seduh air panas
- 1/2 ekor ayam kampung ukuran besar (tua), rebus sampai empuk, suwir
- 250 gram kikil/urat sapi, rebus sampai empuk, potong sesuai selera
- 4 lembar kol, iris tipis
- 4 batang daun bawang, iris halus
- 4 buah jeruk nipis, potong 3 bagian untuk perasan
- 10 gram bawang goreng
- 50 mililiter kecap manis
- 50 gram sambal rebus

BUMBU HALUS

- 8 buah bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 sendok teh merica utuh
- 2 sendok teh jahe, cincang
- 3 buah kemiri

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus, ebi, lengkuas, daun jeruk hingga harum dan matang.
2. Tuang tumisan bumbu ke dalam panci kaldu ayam, tambahkan **FiberCreme**. Masak dengan api sedang hingga mendidih. Sesuaikan rasa asin dan gurihnya.
3. Siapkan mangkuk. Susun mie, ayam suwir, kikil dan irisan kol. Lalu tuang kuahnya selagi panas. Taburi daun bawang dan bawang goreng. Siap disajikan bersama sambal rebus dan kecap manis.



NASI KEBULI DAGING SAPI

FOR 3 PORTIONS

FIBER 13 G

CALORIES 451KKAL

CARBOHYDRATES 74 G

FAT 17 G

PROTEIN 17 G

BAHAN NASI KEBULI

- 100 gram FiberCreme
- 200 gram daging kambing, potong 2x2x2 sentimeter
- 300 gram beras
- 500 mililiter air
- 4 sentimeter kayu manis
- 2 butir cengkeh
- 1/4 butir pala, memarkan
- 1 buah pekak/bunga lawang
- 2 butir kapulaga
- 1 batang serai, ambil putihnya dan memarkan
- 4 lembar daun jeruk, buang tulangnya
- 1 lembar daun salam
- 1 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh merica bubuk
- 1 sendok makan minyak untuk menukar

BUMBU HALUS

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 sendok teh ketumbar
- 1/2 sendok teh jintan
- 1/4 sendok teh adas
- 3 sentimeter kunyit
- 1 sentimeter jahe

BAHAN PELENGKAP

- 2 sendok makan bawang goreng

CARA MEMBUAT

1. Panaskan minyak dan tumis bumbu halus, kayu manis, cengkeh, pala, pekak, kapulaga, serai, daun jeruk, dan daun salam sampai harum. Tambahkan daging kambing., aduk rata.
2. Masukkan FiberCreme dan air sambil diaduk perlahan. Tambahkan garam dan merica bubuk, masak sampai mendidih dan daging matang. Tambahkan beras dan masak sampai meresap.
3. Kukus 45 menit di atas api sedang sampai matang. Tambahkan bawang merah goreng. Nasi Kebuli siap disajikan





ROLL CAKE SEMANGKA

FOR 10 SERVINGS

FIBER	1G	FAT	11G
CALORIES	243 Kkal	PROTEIN	7 G
CARBOHYDRATES	26 G		

BAHAN

- 25 gram FiberCreme
- 125 gram tepung terigu protein rendah
- 200 gram gula halus
- 200 mililiter minyak goreng
- 60 mililiter air hangat
- 5 butir kuning telur
- 1/2 sendok teh garam
- 2 tetes pewarna merah
- 2 tetes pewarna hijau
- 50 gram selai strawberry
- 50 gram krim kocok

BAHAN MERINGUE

- 5 butir putih telur
- 125 gram gula pasir
- 1/2 sendok teh cream of tartar

CARA MEMBUAT

1. Larutkan **FiberCreme** dengan air hangat, campur dengan minyak goreng. Aduk rata dan sisihkan.
2. Campur gula pasir halus, tepung, larutan **FiberCreme**, kuning telur dan garam. Aduk rata dan sisihkan
3. **Meringue:** Kocok putih telur dan cream of tartar hingga berbusa. Masukkan gula pasir sedikit sedikit, kocok sampai soft peak.
4. Masukkan kocokan putih telur ke adonan pertama dalam 3 tahapan, aduk balik.
5. Bagi adonan menjadi dua, Satu bagian diberi pewarna merah kemudian sisanya beri pewarna hijau.
6. Siapkan loyang 22x22x3 yg sdh dialasi kertas roti untuk adonan hijau & 20x20x3 untuk adonan merah. Tuang adonan ke loyang masing-masing.
7. Masukkan adonan kedalam oven yg sudah dipanaskan sampai bersuhu 200'C. Panggang selama 10 menit, kemudian matikan api bawah oven panggang selama 10 menit.
8. Keluarkan cake warna merah, olesi dgn strawberry jam, kemudian gulung. Padatkan
9. Olesi cake warna hijau dgn whip krim lalu timpa dgn cake merah, gulung sampai seluruh cake merah tertutup.
10. Gulung cake dengan kertas roti. Padatkan dalam cetakan sakura dan diamkan minimal 2 jam sebelum disajikan.



TAHU RAMBUTAN DAGING SAPI

FOR 14 PORTIONS

FIBER 1G
CALORIES 128 KKAL
CARBOHYDRATES 15 G

FAT 5G
PROTEIN 7G

BAHAN

- 7 butir telur puyuh, rebus dan kupas
- 7 buah bakso daging
- 3 buah mie instant kering, hancurkan kasar
- 500 ml minyak goreng, untuk menggoreng

ADONAN TAHU

- 10 gram FiberCreme
- 6 buah tahu putih besar
- 100 gram tepung terigu
- 5 buah bawang merah, goreng
- 3 siung bawang putih, goreng
- 1 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula
- 1/2 sendok teh merica bubuk

CARA MEMBUAT

1. Remukkan mie instant hingga menjadi remah-remah kecil, sisihkan.
2. Haluskan semua bahan adonan tahu sampai benar-benar halus dan tercampur rata.
3. Ambil adonan, lalu bentuk bulat-bulat dan isi dengan telur puyuh rebus dan bakso daging.
4. Kemudian gulungkan adonan ke dalam remahan mie sambil agak ditekan agar mie merekat sempurna
5. Goreng dalam minyak panas hingga kuning keemasan, angkat dan tiriskan. Siap disajikan.

Ellenka
**fiber
cremē**

*High Fiber &
Creamy Taste*

**Pengganti Santan
Tinggi Serat**

FiberCreme.com |   FiberCreme

 @FiberCreme | @FiberCreme_TV | @FiberCreme_Story