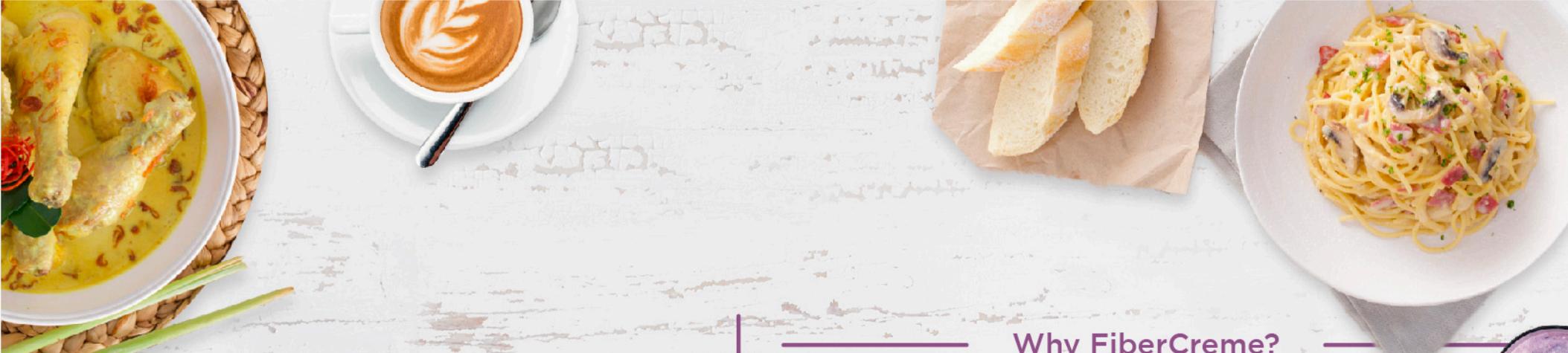




**Ellenka**  
**fiber  
crem **  
High Fiber &  
Creamy Taste

# E-BOOK FIBERCREME RECIPE

## VOL. 23



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**.

### 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



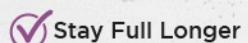
GLUTEN-FREE



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

[@fyn5790c](#)

0822 3399 6699



# NASI ITIK BUMBU HABANG

FOR 8 SERVINGS

FIBER 5 G

CALORIES 377 KKAL

CARBOHYDRATES 43 G

FAT 6 G

PROTEIN 4 G

## BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 1 ekor Itik, potong jadi 8 bagian
- 3 sendok teh air asam jawa
- 1 sendok teh garam
- 500 mililiter air
- 3 sentimeter kayu manis
- 2 sendok teh gula pasir
- 500 mililiter minyak goreng, untuk menggoreng
- 3 sendok makan minyak goreng, untuk menumis

## BUMBU HALUS

- 8 buah cabai merah keriting
- 5 buah cabai merah besar
- 6 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 sentimeter kencur
- 1/2 sendok teh terasi

## BAHAN PELENGKAP

- 8 porsi nasi putih
- 20 gram bawang merah goreng

## CARA MEMBUAT

1. Lumuri bebek dengan asam jawa dan  $\frac{1}{2}$  sendok teh garam. Simpan di dalam lemari es hingga meresap selama kurang lebih 10 menit. Keluarkan.
2. Goreng bebek di dalam minyak yang banyak dan panas hingga kuning keemasan. Angkat dan tiriskan. Sisihkan.
3. Masak bumbu halus hingga meletup. Tambahkan 3 sendok makan minyak. Masak terus hingga warnanya lebih gelap.
4. Tuang air. Tambahkan bebek goreng, FiberCreme, kayu manis, gula, dan garam. Masak hingga kuah mengental dan bumbu meresap selama kurang lebih 10 menit. Angkat.
5. Sajikan disertai pelengkap.



# ES SLENDANG MAYANG

FOR 5 SERVINGS

FIBER 7 G

CALORIES 319 KKAL

CARBOHYDRATES 66 G

FAT 7 G

PROTEIN 2 G

## BAHAN SLENDANG MAYANG

- 100 gram tepung sagu
- 100 gram tepung hunkwe
- 1000 mililiter air
- 1 sendok teh pewarna hijau
- 1 sendok teh pewarna merah
- 500 gram es batu .

## BAHAN SAUS GULA

- 200 mililiter air
- 200 gram gula merah
- 1 lembar daun pandan

## BAHAN KUAH

- 100 gr FiberCreme
- 500 mililiter air
- 1 sendok teh garam
- 1 lembar daun pandan

## CARA MEMBUAT

1. Siapkan loyang. Alasi permukaannya dengan plastik. Sisihkan.
2. Selendang Mayang : Campur tepung sagu, tepung hunkwe dan air, lalu aduk sampai merata. Bagi adonan jadi 3 bagian. Beri pewarna hijau ke satu bagian, pewarna merah ke bagian ke dua, dan pewarna putih ke bagian lainnya.
3. Masak adonan warna merah dengan api kecil sambil terus di aduk hingga meletup-letup dan adonan jadi transparan. Tuang ke dalam loyang, sisihkan.
5. Ulangi langkah di atas untuk memasak adonan warna putih. Lalu tuang adonan di atas adonan warna merah. Ulangi lagi langkahnya untuk memasak adonan hijau dan tuang di atas adonan putih. Sisihkan dan biarkan mengeras.
6. Saus Gula: Campur semua bahan saus gula. Masak hingga mendidih dan gula larut. Angkat dan sisihkan.
7. Kuah FiberCreme: Campur semua bahan kuah FiberCreme dan masak hingga mendidih sambil terus diaduk-aduk. Angkat dan sisihkan.
8. Keluarkan selendang mayang dari loyang dan potong-potong kotak.
9. Penyelesaian: Tata selendang mayang kedalam gelas saji. Tuang kuah dan saus gula. Beri es batu, siap sajikan.



# PRECET PISANG

FOR 10 SERVINGS

FIBER 6 G  
CALORIES 154 KKAL  
CARBOHYDRATES 34 G

FAT 4 G  
PROTEIN 1 G

## BAHAN KUAH

- 100 gram FiberCreme
- 500 mililiter air
- 40 gram gula pasir
- 1/2 sendok teh garam
- 1 lembar daun pandan

## BAHAN

- 1 sisir pisang kepok, kukus

## CARA MEMBUAT

1. Kupas pisang kukus, letakkan dalam wadah datar yang cukup lebar.
2. Letakkan di cetakan dan tekan sampai pisang muncul dari lubang-lubang cetakan. Ambil adonan pisang menggunakan sendok.
3. Kuah: rebus semua bahan kuah, aduk hingga mendidih. Angkat dan sisihkan.
4. Sajikan precet pisang bersama siraman kuah **FiberCreme**.



# PISANG RAI SAUS COKELAT

FOR 10 SERVINGS

FIBER 3 G

CALORIES 181 KKAL

CARBOHYDRATES 29 G

FAT 7 G

PROTEIN 3 G

## BAHAN PENCULUP

- 8 buah pisang raja kecil
- 125 gram tepung beras
- 140 mililiter air
- 0.5 sendok teh garam
- 1500 ml air, untuk merebus

## BAHAN TOPPING

- 100 gram keju cheddar, parut

## BAHAN SAUS COKELAT

- 25 gram FiberCreme
- 25 mililiter air
- 100 gram dark chocolate compound
- 1 sendok makan mentega tawar

## CARA MEMBUAT

1. Saus : panaskan air. Masukkan FiberCreme, aduk hingga larut. Tambahkan dark cooking compound. Aduk sampai larut. Tambahkan mentega dan aduk rata. Sisihkan.
2. Pencelup : Aduk semua bahan kecuali pisang sampai rata. Sisihkan. Celupkan pisang ke dalam adonan pencelup.
3. Masukkan ke air mendidih, rebus sampai matang. Angkat dan tiriskan.
4. Sajikan bersama siraman saus cokelat dan taburan keju parut.



# APANG KENARI MANADO

FOR 15 SERVINGS

FIBER	1G	FAT	1G
CALORIES	116 KKAL	PROTEIN	1G
CARBOHYDRATES	25 G		

## BAHAN

- 40 gram FiberCreme
- 170 mililiter air
- 150 gram gula merah, di sisir halus
- 150 mililiter air kelapa
- 150 gram tepung beras
- 100 gram tepung terigu protein sedang
- 25 gram kenari, dicincang
- 1 sendok teh baking powder
- 1/2 sendok teh ragi instan
- 1/2 sendok teh garam

## CARA MEMBUAT

1. Rebus gula merah dan air kelapa sampai mendidih. Saring.
2. Biarkan hangat.
3. Siapkan tepung beras dalam mangkok. Tuang larutan gula merah dan aduk hingga tercampur rata.
4. Masukkan ragi instan, FiberCreme, air, garam, baking powder dan tepung terigu.
5. Aduk-aduk dan diamkan 1 jam.
6. Tuang adonan hingga 3/4 bagian cetakan kue mangkuk yang sudah dipanaskan. Taburkan kenari, kemudian kukus di atas api besar selama 30 menit.
7. Angkat dari kukusan, keluarkan dari cetakan. Siap disajikan.



# HUNKWE NANGKA

FOR 4 SERVINGS

FIBER	2 G	FAT	2 G
CALORIES	91KKAL	PROTEIN	1G
CARBOHYDRATES	20 G		

## BAHAN

- 20 gram FiberCreme
- 230 mililiter air
- 20 gram tepung hunkwe
- 1 lembar daun pandan
- 1/2 sendok teh garam
- 1 sendok teh agar-agar plain
- 35 gram gula pasir

## TOPPING

- 50 gram nangka matang, potong kotak kecil
- 50 mililiter gula merah cair

## CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan lalu masak hingga mulai hangat. Tambahkan **FiberCreme** dan aduk-aduk hingga mendidih dan mengental.
2. Tuang dalam cetakan atau gelas saji. Dinginkan.
3. Taburi nangka diatasnya.
4. Siap disajikan bersama gula merah cair.



# ES LONTRONG KHAS SLAWI

FOR 3 SERVINGS

FIBER 8G  
CALORIES 219 KKAL  
CARBOHYDRATES 26 G

FAT 7G  
PROTEIN 1G

## BAHAN

- 60 gram FiberCreme, larutkan dengan 300 mililiter air hangat
- 50 gram kacang hijau yang telah direbus
- 30 gram kolang-kaling
- 30 gram cincau hitam
- 100 ml sirup merah
- 1 lembar roti tawar, potong-potong
- 200 gram es batu

## CARA MEMBUAT

1. Masukkan sirup ke dalam gelas.
2. Masukkan es batu, lalu susun cincau hitam, roti tawar, kacang hijau dan kolang-kaling. Siram dengan larutan FiberCreme.
3. Es Lontrong Khas Slawi siap disajikan.



# PUTU AYU BISKUIT COKELAT

FOR 22 SERVINGS

FIBER 1G  
CALORIES 97 KKAL  
CARBOHYDRATES 12 G

FAT 3 G  
PROTEIN 2 G

## BAHAN

- 25 gram FiberCreme
- 3 butir telur
- 100 gram gula pasir
- 50 gram tepung beras
- 100 gram tepung terigu protein sedang
- 100 mililiter air
- 1/4 sendok teh garam
- 8 keping biskuit cokelat tanpa krim, dicincang agak halus

## BAHAN ALAS

- 150 gram kelapa parut kasar

## CARA MEMBUAT

1. Tata kelapa di dasar cetakan putu ayu yang dioles tipis minyak. Tekan-tekan sedikit supaya agak padat.
2. Kocok telur dan gula pasir sampai mengembang.
3. Masukan tepung beras, tepung terigu, garam dan FiberCreme. Kocok rata.
4. Tambahkan air sedikit demi sedikit. Kocok hingga rata dan ambahkan biskuit cokelat. Aduk menyebar.
5. Tuang adonan sampai penuh ke dalam cetakan yang sudah dialasi kelapa.
6. Kukus di atas api sedang selama 10 menit sampai matang.
7. Angkat dari kukusan, keluarkan dari cetakan. Siap disajikan.



# AMPARAN TATAK PISANG

FOR 15 SERVINGS

FIBER 7 G

CALORIES 237 KKAL

CARBOHYDRATES 48 G

FAT 6 G

PROTEIN 1 G

## BAHAN LAPISAN 1

- 150 gram FiberCreme
- 200 gram tepung beras
- 20 gram tepung sagu
- 225 gram gula pasir
- 1/2 sendok teh garam
- 4 buah pisang raja
- 700 mililiter air hangat
- 2 sendok makan minyak goreng, untuk mengoles

## BAHAN LAPISAN 2

- 100 gram FiberCreme
- 300 mililiter air
- 50 gram tepung beras
- 2 sendok makan gula pasir
- 1/4 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh vanili bubuk

## CARA MEMBUAT

1. **Lapisan 2** : aduk semua bahan lapisan 2 hingga tercampur rata. Tuang dalam kotak ukuran 20x20x7 cm yang sudah dioles minyak dan dialasi plastik. Kukus kurang lebih 30 menit
2. **Lapisan 1** : campur tepung beras, tepung sagu, **FiberCreme**, gula pasir, dan garam. Aduk rata.
3. Tuang air hangat sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
4. Tambahkan pisang di atas adonan yang sudah di kukus. Tuang lapisan 1 ke dalam loyang.
5. Kukus kembali 30 menit sampai matang. Keluarkan dari loyang.
6. Siap disajikan.

**Ellenka**  
**fiber  
creme**

*High Fiber &  
Creamy Taste*

**Pengganti Santan  
Tinggi Serat**

FiberCreme.com |   FiberCreme

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