



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

E-BOOK FIBERCREME RECIPE

VOL. 25



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



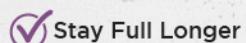
GLUTEN-FREE



LACTOSE-FREE



LOW SUGAR



Stay Full Longer



Keep Food From Spoiling



Easy to Make

FiberCreme.com

FiberCreme

FiberCreme_TV
FiberCreme_Story

FiberCreme
Customer Care

info@FiberCreme.com

Ada pertanyaan? Kami siap membantu

[@fyn5790c](#)

0822 3399 6699



PUNTEM KHAS PACITAN

FOR 4 SERVINGS

FIBER 5 G
CALORIES 336 KKAL
CARBOHYDRATES 13 G

FAT 10 G
PROTEIN 9 G

BAHAN PUNTEM

- 60 gram FiberCreme
- 600 mililiter air
- 185 gram beras
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas
- 1/4 sdt garam .

BAHAN PELENGKAP

- 150 gram bumbu pecel, larutkan dengan air panas
- 100 gram kangkung
- 75 gram taoge

CARA MEMBUAT

1. Masak air, daun salam, lengkuas dan garam. Aduk, masak hingga mendidih.
2. Masukkan beras dan **FiberCreme**. Aduk-aduk sesekali. Masak sampai airnya terserap.
3. Setelah itu angkat dan biarkan selama kurang lebih 10 menit. Kukus selama kurang lebih 30 menit. Angkat.
4. Masukkan ke cetakan. Selagi panas, tumbuk sampai halus menyerupai lontong.
5. Setelah halus, padatkan hingga benar-benar padat. Lalu biarkan hingga dingin.
6. Setelah dingin, lalu potong-potong dan sajikan bersama pelengkap.



ES KRISTAL BENGKUANG

FOR 6 SERVINGS

FIBER 8G
CALORIES 253 KKAL
CARBOHYDRATES 52 G

FAT 6G
PROTEIN 2G

BAHAN

- 200 gram bengkuang, kupas dan potong dadu kecil/kotak 1 x 1 cm
- 1 sendok teh pewarna makanan ungu
- 100 gram tepung kanji
- 50 gram gula pasir
- 200 mililiter air, untuk merebus gula
- 150 gram es batu

KUAH

- 100 gram FiberCreme
- 450 mililiter air
- 100 gram gula
- ½ sendok teh garam
- 2 lembar daun pandan

CARA MEMBUAT

1. Rebus 50 gram gula dengan air hingga mendidih dan larut. Angkat dan sisihkan.
2. Campur bengkuang dengan pewarna ungu hingga rata. Gulingkan di tepung kanji hingga rata.
3. Rebus bengkuang hingga mengapung, angkat dan masukkan kedalam rebusan air gula.
4. **Kuah** : Rebus semua bahan hingga mendidih, angkat dan dinginkan.
5. Sajikan bengkuang dalam gelas saji, beri es batu dan siram dengan kuah **FiberCreme**.



PUDING RUJAK SERUT

FOR 15 SERVINGS

FIBER 2G
CALORIES 149 KKAL
CARBOHYDRATES 33 G

FAT 1G
PROTEIN 2G

BAHAN PUDING

- 800 mililiter air
- 250 gram gula pasir
- 15 gram jeli bubuk rasa jeruk
- 4 gram agar-agar bubuk
- 1 buah mentimun, serut kasar
- 1 buah mangga mengkal, serut kasar
- 150 gram nanas kupas, cincang kasar

BAHAN PUDING BUSA

- 50 gram FiberCreme
- 7 gram agar-agar bubuk
- 250 mililiter air
- 150 gram gula pasir
- 2 sendok makan sirup jeruk mandarin
- 120 mililiter putih telur, kocok kaku

CARA MEMBUAT

1. **Puding Rujak:** Campur air, gula pasir, jeli bubuk dan agar-agar bubuk.
2. Masak di atas api sedang hingga mendidih. Masukkan semua buah-buahan, aduk rata.
3. Tuangkan ke dalam loyang puding, diamkan sampai mengeras.
4. **Puding Busa:** Campurkan semua bahan, kecuali putih telur kocok, aduk rata.
5. Lalu masak di atas api sedang sambil diaduk hingga mendidih.
6. Angkat dan tuangkan adonan ke dalam putih telur kocok sambil aduk cepat hingga tercampur rata.
7. Tuang adonan puding busa ke dalam loyang berisi puding rujak, diamkan sampai mengeras.
8. Keluarkan puding dari loyang, potong-potong dan sajikan.



ES PUTER DURIAN

FOR 12 SERVINGS

FIBER	10 G	FAT	11 G
CALORIES	245 KKAL	PROTEIN	1 G
CARBOHYDRATES	41 G		

BAHAN

- 300 gram FiberCreme
- 100 gram gula pasir
- 500 gram daging durian
- 1500 mililiter air
- 2 lembar daun pandan
- 2 sendok makan tepung maizena
- ½ sendok teh garam
- 1 sendok teh pewarna kuning

BAHAN PELENGKAP

- 12 lembar roti tawar

CARA MEMBUAT

1. Masak air, gula pasir, daun pandan, **FiberCreme** dan garam hingga larut dengan api sedang hingga mengental.
2. Masukkan durian yang sudah di haluskan ke dalam rebusan **FiberCreme**. Aduk rata, angkat dan dinginkan.
3. Masukkan adonan es puter ke dalam wadah, kemudian bekukan di dalam freezer selama 3 jam.
4. **Untuk penyajian :** Ambil selembar roti, sekopkan es puter durian dengan sendok. Lipat roti tawar. Es Puter Durian siap untuk disantap.



KUE PERAPE KACANG IJO

FOR 10 SERVINGS

FIBER 3 G
CALORIES 192 KKAL
CARBOHYDRATES 41 G

FAT 2 G
PROTEIN 2 G

BAHAN KULIT

- 60 gram FiberCreme
- 250 gram tepung ketan putih
- 1 sendok makan air kapur sirih
- 175 mililiter air
- 50 mililiter air daun suji, dari 30 lembar daun suji
- 1/4 sendok teh garam

BAHAN ISI

- 150 gram kacang hijau kupas
- 150 gram gula pasir
- 1/4 sendok teh garam.

BAHAN PELENGKAP

- 3 lembar daun pisang, untuk alas

CARA MEMBUAT

1. Kukus kacang hijau sampai matang. Tumbuk atau haluskan dengan gula pasir dan garam, lalu bentuk bulat-bulat. Sisihkan
2. Aduk rata tepung ketan, air kapur, dan garam.
3. Tambahkan FiberCreme dan air daun suji, uleni hingga rata.
4. Ambil 1 sdm adonan kulit, pipihkan.
5. Tambahkan isi di atasnya, tutup dan bentuk lonjong. Buat detail uliran memanjang di atas kulit dengan tusuk gigi. Alasi dengan daun pisang yang sudah dioles dengan minyak.
6. Kukus selama 10 menit atau hingga matang. Sajikan.



PUDING JAGUNG KEJU

FOR 8 SERVINGS

FIBER 3G
CALORIES 141KKAL
CARBOHYDRATES 18G

FAT 7G
PROTEIN 3G

BAHAN PUDING

- 75 gram FiberCreme
- 250 gram jagung manis pipil
- 1 bungkus agar-agar plain
- 500 mililiter air, untuk merebus
- 500 mililiter air, untuk menghaluskan
- 50 gram gula pasir

TOPPING

- 100 gram keju parut
- 50 gram buah cherry kaleng
- 50 gram buah leci kaleng

CARA MEMBUAT

1. **Pudding** : Rebus jagung manis pipil, angkat kemudian saring dan blender dengan 500 ml air, angkat.
2. Rebus jagung yang telah di blender, tambahkan gula pasir, agar-agar dan **FiberCreme**. Aduk rata hingga mendidih, angkat dan tuangkan kedalam cetakan. Blarkan hingga suhunya turun.,
3. Setelah itu masukkan lke emari pendingin.
4. **Vla** : Campur semua bahan, panaskan dengan api sedang hingga mendidih dan mengental. Sisihkan dan dinginkan.
5. Sajikan puding bersama topping dan vla.

VLA

- 50 gram FiberCreme
- 100 mililiter air
- 20 gram gula pasir
- 2 sendok makan tepung maizena, larutkan dengan 2 sendok makan air
- ½ sendok teh vanilla essence



ES TAMBRING ALA FIBERCREME

FOR 7 SERVINGS

FIBER 2G
CALORIES 266 KKAL
CARBOHYDRATES 63 G

FAT 2G
PROTEIN 2G

BAHAN PUDDING KELAPA MUDA

- 30 gram FiberCreme
- 15 gram jelly bubuk rasa kelapa muda
- 100 gram gula pasir
- 500 mililiter air
- 1/2 sendok teh garam

BAHAN SIRUP

- 400 gram gula pasir
- 1 butir putih telur
- 50 gram asam jawa
- 500 mililiter air

BAHAN PELENGKAP

- 500 mililiter air kelapa
- 500 gram es batu

CARA MEMBUAT

1. **Sirup:** Didihkan air dan gula pasir, aduk rata. Masukkan asam jawa, aduk hingga larut. Setelah kembali mendidih, masukkan putih telur lalu aduk cepat. Angkat dan saring.
2. **Puding kelapa muda:** campur semua bahan, aduk rata dan rebus hingga mendidih. Tuangkan ke dalam mangkuk datar. Dinginkan kurang lebih 30 menit atau hingga mengeras. Setelah mengeras, keruk tipis hingga menyerupai daging kelapa muda. Sisihkan.
3. Tuang sedikit sirup gula dalam gelas saji. Masukkan es batu dan puding kelapa, tuangi dengan air kelapa. Sajikan.



ES TELER ALPUKAT

FOR 3 SERVINGS

FIBER 10 G
CALORIES 239 KKAL
CARBOHYDRATES 20 G

FAT 14 G
PROTEIN 2 G

BAHAN

- 50 gram **FiberCreme**, larutkan dengan 150 mililiter air hangat
- 50 mililiter sirup cocopandan
- ½ buah alpukat, potong kotak kotak kecil
- 3 sendok makan kelapa muda, keruk memanjang
- 50 gram melon hijau, potong tipis
- 50 gram melon oranye, potong tipis
- 50 gram es batu

CARA MEMBUAT

1. Larutkan **FiberCreme** dengan air hangat, sisihkan.
2. Dalam gelas besar atau mangkok, susun melon hijau, kelapa muda, melon oranye, alpukat dan es batu.
3. Tuangi dengan sirup cocopandan dan larutan **FiberCreme**.
4. Es Teler Alpukat siap disajikan.



LUMPIA AYAM SAYUR

FOR 15 SERVINGS

FIBER 1G
CALORIES 116 KKAL
CARBOHYDRATES 6G

FAT 4 G
PROTEIN 10 G

BAHAN

- 15 lembar kulit lumpia
- 700 mililiter minyak untuk menggoreng

BAHAN ISI

- 25 gr FiberCreme
- 200 gram daging ayam giling
- 150 gram kentang, potong kotak kecil, goreng
- 100 gram wortel, potong dadu
- 100 mililiter air
- 2 sendok makan kecap
- 1/2 sendok teh kecap asin
- 1/4 sendok teh garam
- 2 sendok makan minyak untuk menumis

BUMBU HALUS

- 3 butir kemiri, sangrai
- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah besar
- 2 buah cabai rawit

BAHAN PEREKAT

- 1 butir putih telur, kocok lepas

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan ayam giling, aduk hingga berubah warna.
2. Tambahkan kentang dan wortel, aduk rata.
3. Tambahkan kecap manis, kecap asin dan garam.
4. Tuang air dan FiberCreme, aduk sampai meresap. Angkat.
5. Ambil selembar kulit. Beri isi dan lipat membentuk segitiga. Rekatkan dengan bahan perekat.
6. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.

Ellenka
**fiber
creme**

*High Fiber &
Creamy Taste*

**Pengganti Santan
Tinggi Serat**

FiberCreme.com |   FiberCreme

 @FiberCreme | @FiberCreme_TV | @FiberCreme_Story