



Ellenka
**fiber
crem **

KUMPULAN RESEP
Rasa Andalan

VOL. I

Rasa Andalan

Setiap keluarga punya menu favorit sendiri-sendiri. Untuk itu, **FiberCreme** melalui program **#RasaAndalan** mengajak Anda semua saling menginspirasi dengan berbagi cerita tentang sajian yang jadi andalan di rumah. Dari program tersebut, inilah resep-resep yang sudah kami pilih agar bisa dinikmati semakin banyak keluarga.

Ellenka

**fiber
crem **
Krimer Serbaguna

FiberCreme™ merupakan krimer serbaguna tinggi serat sebagai pengganti santan dan susu. Tambahkan **FiberCreme™** ke dalam makanan maupun minuman untuk mendapatkan cita rasa yang lembut dan creamy. Saatnya **#NikmatiHidup** bersama **FiberCreme™**.

KENAPA FIBERCREME?



Rendah Gula



Tinggi Serat



Kolesterol 0 mg
per takaran saji



Kenyang Lebih Lama



Mudah Membuatnya



Tidak Mudah Basi

FiberCreme
Customer Care

Ada pertanyaan?
Kami siap membantu



info@FiberCreme.com



@FiberCreme



0822 3399 6699

BUBUR MUTIARA

Terinspirasi oleh:

 @hastuti_elas



Untuk
8
porsi



BAHAN

- 250 gram sagu mutiara
- 1500 ml air
- 200 gram gula pasir (sesuai selera)
- 3 lembar daun pandan
- 1/2 sdt garam

BAHAN KUAH FIBERCREME

- 4 sdm FiberCreme
- 150 ml air
- 2 lembar daun pandan
- 1/2 sdt garam

CARA MEMBUAT

1. **Bubur:** Masak air sampai mendidih, masukkan sagu mutiara dan daun pandan, masak sampai setengah matang. Masukkan gula pasir dan garam, masak sampai gula larut, bubur meletup-letup dan matang.
2. **Kuah FiberCreme:** Masak air dan daun pandan sampai mendidih, kemudian masukkan FiberCreme dan garam. Aduk rata.
3. **Penyajian:** Tuang bubur mutiara ke dalam mangkok atau gelas saji. Siram dengan kuah FiberCreme, sajikan.

LAKSA MELAYU

Terinspirasi oleh:

 @chika.afandi



BAHAN

- 120 gram FiberCreme
- 250 gram udang, kupas kulit lalu pisahkan antara kulit dan dagingnya (gunakan kulitnya untuk kaldu)
- 1/2 sdt air asam
- 1 sdt bubuk kari
- 1 batang serai, geprek
- 3 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 500 ml air
- 25 ml minyak goreng, untuk menumis
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

BUMBU HALUS

- 2 buah bawang putih
- 5 buah bawang merah
- 3 buah cabai merah
- 1 ruas kunyit, bakar
- 2 biji kemiri, bakar
- 1 cm lengkuas
- 1 cm jahe
- 1 sdt terasi, bakar

BAHAN PELENGKAP

- Mie yang sudah direbus
- Tahu pong, potong-potong
- Telur rebus, belah dua
- Tauge, seduh air panas
- Perasan air jeruk nipis
- Irisan seledri/daun bawang

CARA MEMBUAT

1. Tuang kulit udang ke dalam panci, tumis sebentar, Setelah berubah warna, tambahkan air 500ml dan masak sampai mendidih.
2. Saring, dan sisihkan kuah kaldunya.
3. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum, lalu tambahkan daun salam, serai, dan daun jeruk.
4. Tambahkan air asam, dan bubuk kari. Aduk-aduk, lalu tuangi air kaldu udang. Masak sampai mendidih.
5. Setelah mendidih, masukkan udang. Tuang FiberCreme, lalu bumbui dengan garam, gula dan kaldu bubuk. Masak sambil diaduk dan kekentalannya pas. Matikan api.
6. Tata mie di mangkuk saji, beri tauge, tahu pong, udang dan telur rebus. Siram dengan kuah laksa. Lalu beri taburan daun bawang/seledri dan perasan air jeruk nipis. Sajikan hangat.

“ SPAGHETTI CELOR

Terinspirasi oleh:

 @iranova086

Untuk
2
porsi



FIBER
15GR

CALORIES
421KKAL

CARBO
47GR

FAT
17GR

PROTEIN
24GR

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 100 gram spaghetti, rebus matang (al dente)
- 7 ekor udang ukuran besar
- 50 gram tauge, seduh dengan air panas
- 500 ml kaldu udang
- 1 batang serai, geprek
- 3 lembar daun jeruk
- 1 ruas jahe, geprek
- 2 lembar daun salam
- 2 sdm maizena, larutkan dengan sedikit air
- 3 sdm minyak, untuk menukar
- 1 buah tomat, potong besar
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu bubuk

BUMBU HALUS

- 3 buah cabe merah
- 5 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 gram ebi
- 1/2 sdt merica

PELENGKAP

- Telur rebus
- Daun bawang iris
- Bawang goreng
- Jeruk nipis
- Sambal rawit

CARA MEMBUAT

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama jahe, serai, daun salam dan daun jeruk hingga harum. Masukkan air kaldu, masak hingga mendidih.
2. Tambahkan udang, garam, kaldu bubuk, tomat dan FiberCreme. Aduk rata hingga mendidih.
3. Terakhir, tambahkan larutan maizena ke dalam kuah sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga kuah mulai mengental.
4. Untuk penyajian, tata spaghetti dalam mangkok. Susun tauge di atasnya. Siram dengan kuah panas, kemudian tambahkan udang dan telur rebus. Terakhir taburi dengan daun bawang dan bawang goreng. Sajikan bersama jeruk nipis dan sambal rawit.



SINGKONG SAUS KEJU FIBERCREME

Terinspirasi oleh:

 @fitria_lusiana

Untuk
5
porsi



BAHAN

- 27 gram FiberCreme
- 500 gram singkong
- 1000 ml air
- 50 gram gula pasir
- 1 sdt garam
- 1 lembar daun pandan

BAHAN SAUS

- 5 sdm FiberCreme, larutkan dengan 250 ml air
- 1 lembar daun pandan
- 1 sdm gula
- 1 sdt garam
- 1 sdm maizena, larutkan dengan sedikit air
- 100 gram keju parut

CARA MEMBUAT

1. Kupas singkong, cuci bersih lalu potong-potong.
2. Rebus singkong dengan daun pandan sampai setengah empuk, lalu beri gula dan garam. Masak sampai benar-benar empuk. Angkat.
3. Masak bahan saus kecuali maizena. Setelah ada gelembung kecil, masukkan larutan maizena dan masak sampai mendidih. Matikan api.
4. Tata singkong dalam wadah dan sajikan dengan saus keju FiberCreme.

“ LODEH LABU SIAM

Terinspirasi oleh:

 @hestri.susilowati

Untuk
3
porsi



BAHAN

- 3 sdm FiberCreme
- 1 buah labu ukuran besar, potong korek api
- 100 gram tempe, potong dadu
- 150 gram udang kupas
- 500 ml air
- 1 papan petai, kupas
- 1 ruas jari lengkuas, geprek
- 2 lembar daun salam
- 1 sdt kaldu bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula
- 3 sdm minyak goreng

BUMBU HALUS

- 3 buah cabe merah besar
- 5 buah cabe merah keriting
- 7 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 butir kemiri
- 1/2 sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT

1. Remas-remas labu siam dengan 1 sdm garam sampai lentur dan getah hilang. Kemudian cuci sampai bersih.
2. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang, masukkan daun salam, lengkuas dan tempe. Aduk hingga rata dan tambahkan sedikit air. Masak hingga tempe setengah matang.
3. Kemudian masukkan udang, labu siam, petai dan sisa air. Tambahkan kaldu bubuk, gula dan garam, lalu masak hingga sayuran matang.
4. Tambahkan FiberCreme, didihkan kembali. Koreksi rasa. Angkat dan sajikan.

“**SAYUR LOMBOK IJO**”

Terinspirasi oleh:

 @pawon_erna

Untuk
4
porsi



BAHAN

- 5 sdm FiberCreme
- 200 gram tempe, potong kotak kecil
- 50 gram teri, rendam air hangat
- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 10 buah cabe hijau, iris serong
- 5 buah cabe rawit utuh
- 2 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, geprek
- 500 ml air
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan cabe hijau dan teri, kemudian tumis hingga harum. Lalu masukkan tempe, daun salam, lengkuas dan air serta **FiberCreme**, aduk rata.
2. Bumbui dengan garam, gula dan kaldu bubuk secukupnya, lalu koreksi rasa. Tunggu hingga sayur matang atau mendidih. Matikan api, siap sajikan.

SAMBAL TUMPANG

Terinspirasi oleh:

 @enni_fai

Untuk
4
porsi



BAHAN

- 2 sdm FiberCreme
- 250 gram tempe semangit
- 1 batang serai, memarkan
- 3 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 2 sdt garam
- 2 sdm gula merah
- 2 sdm margarin
- 5 biji cabe rawit
- 200 ml air
- 1 tangkai daun kemangi

BUMBU HALUS

- 15 buah cabe merah keriting
- 5 buah bawang merah
- 2 buah bawang putih
- 1 cm kencur
- 2 butir kemiri
- 500 ml minyak goreng

CARA MEMBUAT

1. Tempe semangit dihancurkan kasar, sisihkan.
2. Haluskan bahan bumbu halus.
3. Panaskan margarin, tumis bumbu halus bersama daun jeruk, daun salam dan lengkuas hingga harum.
4. Masukkan tempe semangit. Aduk hingga rata.
5. Masukkan air, garam dan gula. Masak hingga mendidih lalu kecilkan api dan tutup wajannya.
6. Masak hingga tempe benar-benar matang dan air menyusut.
7. Masukkan FiberCreme, aduk rata.
8. Masukkan cabe rawit merah dan hijau, aduk. Matikan api.
9. Tuang ke tempat saji dan hiasi dengan daun kemangi.

* Tempe semangit adalah tempe sudah mengalami proses awal menjadi tempe busuk. Pada tempe semangit ini mengeluarkan aroma sangat. Tapi belum keluar aroma khas tempe busuk.

AGAR AGAR GULA MERAH

Terinspirasi oleh:

 @andhikaday

Untuk
8
porsi



FIBER
2GR

CALORIES
127KKAL

CARBO
29GR

FAT
2GR

PROTEIN
0GR

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 1 bungkus agar-agar plain
- 200 gram gula merah, iris halus
- 700 ml air

CARA MEMBUAT

1. Campur agar-agar, FiberCreme, gula merah dan air hingga rata. Kemudian masak dengan api kecil hingga mendidih sambil terus diaduk rata.
2. Tuang agar-agar ke dalam cetakan dan tunggu hingga uap panasnya hilang. Masukkan ke dalam lemari pendingin dan sajikan saat sudah mengeras.

BALADO TELUR

Terinspirasi oleh:

 @ardhaniluvnabva



Untuk
4
porsi



BAHAN

- 20 gram FiberCreme
- 4 butir telur rebus
- 1 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 1 sdm saus tiram
- 1/4 sdt garam
- 4 siung bawang merang, iris
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml air
- 2 sdm minyak goreng untuk menumis

BUMBU HALUS

- 2 siung bawang putih
- 7 buah cabe merah keriting
- 1/4 buah tomat ukuran besar

CARA MEMBUAT

1. Goreng telur yang sudah direbus. Sebelum digoreng, tusuk-tusuk dengan garpu agar tidak meletus-letus. Angkat, sisihkan.
2. Tumis bawang merah sampai harum. Masukkan bumbu halus, daun salam dan lengkuas. Masak sampai harum dan matang.
3. Beri sedikit air agar bumbu tidak gosong. Beri gula, garam, FiberCreme dan saus tiram. Masak sebentar.
4. Masukkan telur yang sudah digoreng tadi. Masak kembali sampai bumbu meresap. Sajikan.

Ellenka

**fiber
crème**
Krimer Serbaguna

FiberCreme.com

  **FiberCreme**

 **@FiberCreme | @FiberCreme_TV | @FiberCreme_Story**