



Ellenka
**fiber
cremé**

Rekomendasi
Sajian Lebaran
Tanpa Santan

Rekomendasi Sajian Lebaran Tanpa Santan

Berbuka dan sahur belum lengkap tanpa hidangan lezat untuk keluarga. Begitu juga dengan Idul Fitri yang sudah di depan mata. Sekarang jadikan sisa Ramadan dan Lebaran yang akan datang semakin ceria dan istimewa dengan resep-resep nikmat dan sehat ala **FiberCreme** berikut ini.



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



Untuk
4
porsi

Ellenka
**fiber
cremē**

Opor Ayam Spesial Lebaran

FIBER
4GR

CALORIES
242KKAL

CARBO
10GR

FAT
11GR

PROTEIN
26GR

BAHAN

- 50 gram FiberCreme
- 350 gram paha dan dada ayam
- 50 ml minyak goreng
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 400 ml air
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir

BUMBU HALUS

- 30 gram bawang merah
- 15 gram bawang putih
- ¼ sdt ketumbar
- ¼ sdt jinten
- ¼ sdt merica
- 3 gram jahe
- 3 gram kunyit

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daun salam, serai dan lengkuas.
2. Setelah itu masukkan ayam dan aduk hingga rata. Kemudian tambahkan air, gula dan garam. Masak hingga ayam matang.
3. Terakhir masukkan FiberCreme dan aduk hingga merata. Sajikan.

Lontong Sayur Tanpa Santan

FIBER
22GR

CALORIES
392KKAL

CARBO
61GR

FAT
20GR

PROTEIN
4GR

BAHAN

- 100 gram FiberCreme
- 100 gram labu siam, potong korek api
- 50 gram kacang panjang, potong 2 cm
- 10 gram ebi, sangrai dan haluskan
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 batang serai, ambil putihnya dan memarkan
- 1000 ml air
- 1 sdm garam
- ½ sdt gula pasir
- 2 sdm minyak, untuk menumis

BUMBU HALUS

- 40 gram cabai merah besar
- 50 gram bawang merah
- 30 gram bawang putih
- 1 sdt terasi, goreng
- 30 gram kemiri, sangrai
- ½ sdt ketumbar
- 3 cm kunyit

BAHAN PELENGKAP

- 3 buah lontong
- 4 sdm bawang goreng
- 30 gram kerupuk kanji, goreng

Untuk
3
porsi

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum.
2. Masukkan ebi, aduk rata. Tambahkan labu siam dan kacang panjang. Aduk hingga layu.
3. Masukkan FiberCreme, air, garam, dan gula pasir. Masak hingga matang. Sajikan lontong dengan pelengkap.



Sambal Goreng Kentang dan Hati

FIBER
8GR

CALORIES
257KKAL

CARBO
24GR

FAT
9GR

PROTEIN
24GR

BAHAN

- 40 gram FiberCreme
- 300 gram hati sapi, potong kecil lalu goreng
- 150 gram kentang, kupas dan potong kotak lalu goreng
- 30 ml minyak goreng, untuk menukar
- 5 gram gula merah
- 1 sdt garam
- ½ sdt lada bubuk
- 100 ml air

BUMBU HALUS

- 20 gram bawang merah
- 10 gram bawang putih
- 5 gram terasi
- 30 gram cabai merah besar
- 50 gram cabai merah keriting

Untuk
4
porsi

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Lalu masukkan kentang dan hati sapi yang sudah digoreng.
2. Tambahkan air, aduk rata. Lalu masukkan FiberCreme, gula merah, garam, dan lada.
3. Masak hingga sambal goreng kentang dan hati matang dan air menyusut. Lalu angkat dan sajikan.



Untuk
15
porsi

Ellenka
**fiber
crem **

Rendang Daging Bumbu Rempah

FIBER
13GR

CALORIES
389KKAL

CARBO
28GR

FAT
25GR

PROTEIN
19GR

BUMBU HALUS

- 200 gram cabai merah besar
- 25 gram cabai rawit
- 250 gram bawang merah
- 8 siung bawang putih
- 1 sdt jinten
- 1 sdt adas
- 1 butir pala
- 5 butir cengkeh
- 4 butir kemiri
- 1 sdt merica
- 4 sdt ketumbar bubuk
- 1 cm jahe

- 1 cm lengkuas
- 1 cm kunyit
- 2 sdm garam
- 1 sdm gula

BAHAN

- **450 gram FiberCreme**, larutkan dalam 2300 ml air hangat
- 1000 gram daging sapi
- 3 batang serai, geprek
- 1 lembar daun kunyit
- 5 lembar daun salam

CARA MEMBUAT

1. Potong daging jadi kurang lebih 20 potong. Haluskan bumbu.
2. Masukkan bumbu halus dalam wajan, beri FiberCreme, air, daun kunyit, serai dan daun salam. Masak di atas api sambil diaduk-aduk hingga mendidih.
3. Masukkan daging. Masak sampai mengental sambil diaduk terus supaya tidak gosong.
4. Teruskan memasak dengan api kecil sampai rendang mengering dan berminyak. Rendang daging siap disajikan.

Gulai Kambing Lezat dan Wangi

FIBER
6GR

CALORIES
190KKAL

CARBO
15GR

FAT
10GR

PROTEIN
15GR

BAHAN

- 20 gram FiberCreme
- 250 gram daging kambing, potong kotak kecil lalu rebus hingga matang
- 10 ml minyak goreng, untuk menukar
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 10 gram serai, memarkan
- 5 gram gula merah
- $\frac{1}{4}$ sdt lada bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 500 ml air, untuk rebusan pertama
- 500 ml air untuk rebusan kedua

BUMBU HALUS

- 10 gram bawang putih
- 20 gram bawang merah
- $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar
- 10 gram kemiri
- 15 gram kunyit
- 6 gram lengkuas
- 5 gram jahe
- 40 gram cabai merah besar

Untuk
4
porsi

CARA MEMBUAT

1. Rebus daging kambing dengan 500 ml air sampai mendidih, kemudian buang airnya.
2. Rebus kembali dengan air kedua hingga mendidih untuk membuat kaldu. Lalu matikan api dan diamkan daging di dalam rebusan air hingga suhu air naik suhu ruangan agar daging tidak keras.
3. Tumis bumbu, daun salam, daun jeruk, dan serai hingga harum.
4. Masukkan ke dalam rebusan daging kambing dan tambahkan FiberCreme, garam, gula merah, dan lada bubuk.
5. Masak kembali hingga bumbu meresap. Angkat dan sajikan.



Untuk
8
porsi

Ellenka
**fiber
crem **

Ayam Bakar Bumbu Habang FiberCreme

FIBER
7GR

CALORIES
348KKAL

CARBO
16GR

FAT
19GR

PROTEIN
31GR

BAHAN

- 100 gram FiberCreme
- 1 ekor ayam kampung, belah
- 1 sdt garam, untuk lumuran ayam
- 1 sdt air asam, untuk lumuran ayam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 buah tomat, potong-potong
- 900 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt gula
- 1 sdt garam
- 3 sdm minyak untuk menukar

BUMBU HALUS

- 6 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 8 buah cabai merah besar
- 4 butir kemiri
- 1 cm kencur
- 1 cm jahe
- 2 cm lengkuas
- 1 sdt terasi, bakar

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ayam dengan garam dan air asam. Diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan serai hingga harum. Masukkan tomat. Aduk hingga layu.
3. Masukkan FiberCreme dan air. Masak hingga mendidih.
4. Masukkan ayam, aduk hingga meresap. Angkat.
5. Bakar ayam di atas pan anti lengket sambil dioles dengan sisa bumbu hingga harum.



Untuk
5
porsi

Ellenka
**fiber
crem **

Bakso Sapi Super Sedap

FIBER
2GR

CALORIES
386KKAL

CARBO
26GR

FAT
18GR

PROTEIN
26GR

BAHAN

- 35 gram FiberCreme
- 400 gram daging sapi sengkel segar, tanpa dicuci, iris tipis-tipis
- 1 sdm garam kasar
- 50 gram putih telur
- 200 gram es serut
- 1 siung bawang putih, haluskan
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdm bawang putih goreng
- $\frac{1}{2}$ sdm bawang merah goreng
- 100 gram tepung sagu

BAHAN KUAH

- 25 gram FiberCreme
- 500 gram tulang sapi
- 2500 ml air
- 3 tangkai seledri, ikat
- 3 batang daun bawang, ikat
- 5 siung bawang putih, goreng utuh dan memarkan
- $1\frac{1}{2}$ sdm garam
- $\frac{3}{4}$ merica bubuk
- 1 sdm gula pasir
- 50 gram bawang merah goreng

CARA MEMBUAT

1. Bakso: Masukkan daging sapi dan garam dalam food processor. Giling sebentar hingga agak lembut.
2. Masukkan FiberCreme, putih telur, es serut, bawang putih, merica bubuk, bawang putih goreng, dan bawang merah goreng. Giling hingga lembut.
3. Tambahkan tepung sagu, giling hingga lembut dan kalis.
4. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat. Masukkan dalam air hangat. Rebus hingga matang. Tiriskan.
5. Kuah: Rebus tulang sapi, air, seledri, dan daun bawang dengan api kecil hingga berkaldu. Saring.
6. Masukkan bawang putih goreng, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak hingga mendidih. Tambahkan bawang merah goreng.
7. Sajikan bakso bersama pelengkap, kuah, dan sambalnya.



Untuk
20
porsi

Ellenka
**fiber
crem **

Sate Daging Saus Kacang Ala FiberCreme

FIBER	CALORIES	CARBO	FAT	PROTEIN
2GR	173KKAL	7GR	5GR	8GR

BAHAN

- 500 gram daging sapi
- 20 buah tusuk sate
- 4 sdm kecap manis
- 2 sdt minyak goreng
- 2 sdm nanas parut

BAHAN SAUS KACANG

- 100 gram FiberCreme
- 250 gram kacang tanah kulit goreng
- 3 buah cabai merah keriting
- 4 butir kemiri goreng
- 4 sdm gula merah sisir
- 1 ½ sdt garam
- 600 ml air

CARA MEMBUAT

1. **Sambal kacang:** Haluskan bahan saus kacang, kecuali air. Tambahkan FiberCreme dan air. Masak hingga matang.
2. Ambil 150 gram saus kacang, kecap manis, dan minyak goreng. Aduk rata. Celup tusukan daging di parutan nanas, kemudian di campuran bumbu kacang. Lumuri dan panggang hingga setengah matang. Lumuri lagi. Bakar hingga matang.
3. Sajikan sate dengan saus kacang, pelengkap, dan sambalnya.

BAHAN PELENGKAP

- 3 buah lontong
- 3 sdm kecap manis
- 3 buah jeruk limau
- 1 ½ sdm bawang merah goreng, untuk taburan

BAHAN SAMBAL

- 13 buah cabai rawit merah, rebus dan haluskan



FiberCreme.com



FiberCreme



@FiberCreme | @FiberCreme_TV | @FiberCreme_Story