



Ellenka
**fiber.
crémé**

Inspirasi Sajian Serba
PISANG



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](https://line.me/tv/@FiberCreme)



0822 3399 6699



Inspirasi Sajian Serba PISANG

Pisang disebut sebagai “buah super” bukan tanpa alasan. Selain rasanya yang nikmat, pisang juga mengandung banyak nutrisi dan serat yang dapat membantu program diet, memperkuat daya ingat dan bahkan mencegah banyak penyakit berbahaya. Pisang pun cukup mudah diolah jadi berbagai macam hidangan lezat, seperti beberapa masakan bisa dibuat dengan resep di ebook **FiberCreme** kali ini.

Infografis Manfaat PISANG

Sebagai Antioksidan

Antioksidan yang terkandung pada pisang dapat membantu mengurangi kerusakan dari radikal bebas dan menurunkan risiko beberapa penyakit.

Kenyang Lebih Lama

Kandungan pati atau pektin dari pisang dapat mengurangi nafsu makan dan membantu untuk tetap kenyang.

Ginjal Sehat

Kandungan potasium pada pisang dapat membantu mengontrol tekanan darah dan fungsi ginjal.

Tunjang Olahraga

Selain sebagai sumber energi, pisang dapat membantu meredakan kram otot yang timbul saat olahraga.

Daya Ingat Kuat

Kandungan triptofan dan asam amino berperan menjaga memori dan meningkatkan suasana hati.

Baik Bagi Tubuh

Pisang memiliki banyak serat, antioksidan, dan vitamin yang baik bagi tubuh kita.

Seimbangkan Gula Darah

Kandungan pektin dan pati resisten berfungsi untuk menyeimbangkan kadar gula darah dan mengurangi nafsu makan dengan memperlambat proses pengosongan perut.

Pencernaan Sehat

Kandungan serat dan pati resisten dapat memberi makan bakteri baik pada usus.

Bantu Diet

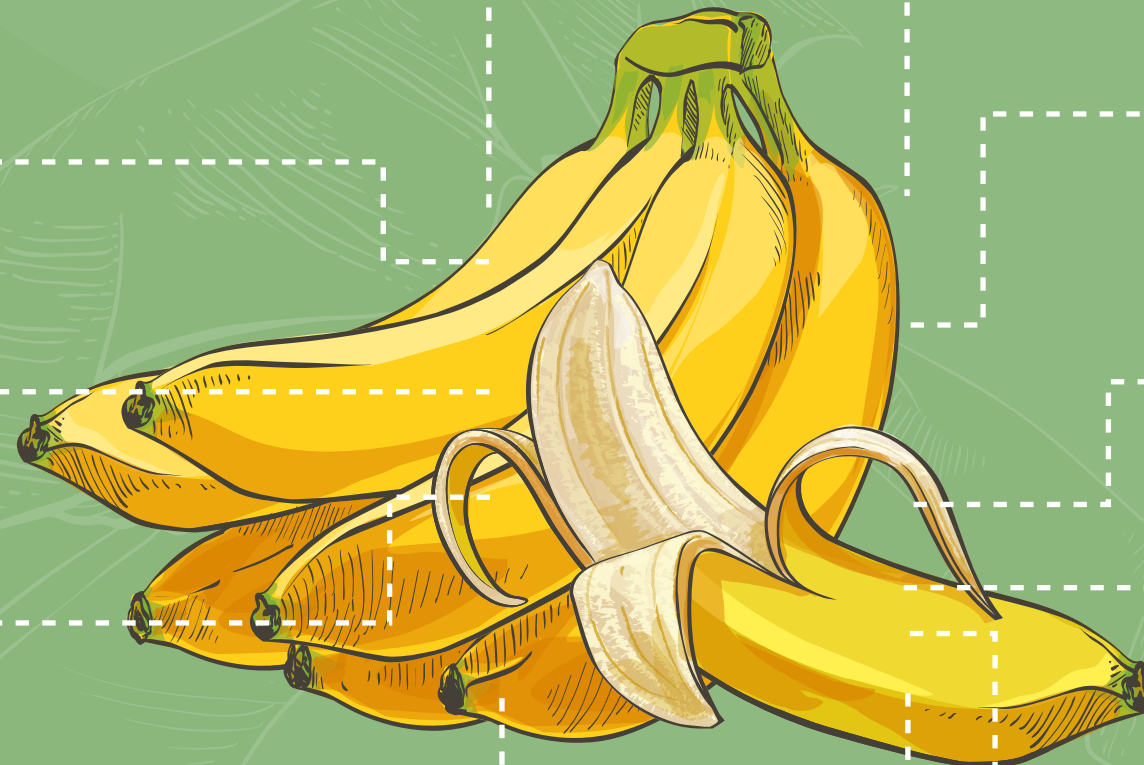
Pisang rendah akan kalori, namun tinggi nutrisi dan serat.

Jantung Sehat

Kandungan kalium dan magnesium penting untuk kesehatan jantung.

Cegah Asma

Berdasarkan studi oleh Imperial College of London, anak-anak yang makan pisang setiap hari memiliki risiko untuk terkena asma lebih rendah hingga 34%.



Ellenka
**fiber.
creme**



Bolu Pisang Kukus Tanpa Mixer

Untuk **12** porsi



BAHAN

- 15 gram FiberCreme
- 125 gram tepung terigu protein sedang
- 4 buah pisang
- 65 ml minyak goreng
- 100 gram gula pasir
- 1 butir telur
- ½ sdt soda kue
- ½ sdt vanili
- 1 sdt baking powder
- ½ sdt garam

CARA MEMBUAT

1. Hancurkan pisang hingga cukup halus, tambahkan minyak goreng, aduk rata, sisihkan.
2. Kocok telur dan gula menggunakan balloon whisk sampai kental.
3. Masukkan **FiberCreme**, tepung terigu, vanili bubuk, baking powder, garam dan baking soda sedikit demi sedikit, aduk hingga rata.
4. Masukkan pisang yang sudah dihaluskan, aduk rata.
5. Masukkan adonan ke dalam loyang ratakan permukaannya, tambahkan potongan topping di atasnya. Kukus dalam kukusan yang sudah panas, selama 30 menit atau hingga matang.

TOPPING

- 1 buah pisang, potong-potong

FIBER
1GR

CALORIES
106KKAL

CARBO
22GR

FAT
1GR

PROTEIN
2GR

Pisang Molen **FiberCreme**

Untuk **10** porsi



BAHAN

- 15 gram FiberCreme
- 5 buah pisang kepok, potong-potong
- 240 gram tepung terigu protein sedang
- ¼ sdt garam
- 1 sdt vanili bubuk
- ¼ sdt baking powder
- 70 gram mentega, lelehkan
- 70 ml air
- 300 ml minyak goreng

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan kering, aduk hingga rata.
2. Tuangkan mentega cair dan air ke campuran bahan kering, uleni hingga rata.
3. Tambahkan air sedikit demi sedikit, uleni kembali hingga kalis.
4. Tutup mangkuk berisi adonan dengan kain lembab yang bersih dan diamkan selama kurang lebih 30 menit.
5. Siapkan adonan, kemudian gilas tipis hingga tahap ketebalan yang diinginkan. Potong melintang lalu lilitkan pada pisang.
6. Panaskan minyak. Goreng pisang molen hingga matang dan kulitnya kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
7. Siap disajikan.

FIBER
4GR

CALORIES
461KKAL

CARBO
39GR

FAT
34GR

PROTEIN
3GR

Amparan Tatah Pisang

Untuk **15** porsi



BAHAN LAPISAN 1

- 150 gram FiberCreme
- 200 gram tepung beras
- 20 gram tepung sagu
- 225 gram gula pasir
- ½ sdt garam
- 4 buah pisang raja, belah dua dan potong 1 cm
- 700 ml air hangat
- 2 sdm minyak goreng, untuk mengoles

BAHAN LAPISAN 2

- 100 gram FiberCreme
- 300 ml air
- 50 gram tepung beras
- 2 sdm gula pasir
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt vanili bubuk

CARA MEMBUAT

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

FIBER
7GR

CALORIES
237KKAL

CARBO
48GR

FAT
6GR

PROTEIN
1GR



BAHAN

- 240 gram FiberCreme
- 12 buah pisang kepok, kukus
- 75 gram tepung beras
- 1000 ml air
- 2 lembar pandan, ikat
- 1 sdt garam
- 125 gram gula pasir
- 160 gram sirup merah
- 800 gram es serut

CARA MEMBUAT

1. Larutkan tepung beras, **FiberCreme**, air, daun pandan, gula pasir, dan garam.
2. Masak sambil diaduk hingga meletup-letup. Dinginkan.
3. Tata pisang yang sudah direbus dalam mangkuk. Tuangkan rebusan tepung beras.
4. Tambahkan sirup merah. Hidangkan bersama es serut.

FIBER
13GR

CALORIES
376KKAL

CARBO
69GR

FAT
11GR

PROTEIN
2GR



Creamy Nagasari Pasta FiberCreme

Untuk **25** porsi



BAHAN

- 250 gram FiberCreme
- 75 gram tepung sagu
- 2 buah pisang tanduk kukus, potong bulat
- 20 gram tepung beras
- 250 gram pasta
- 200 gram gula pasir
- 1 ½ sdt garam
- ¼ sdt vanili bubuk
- 500 ml air hangat
- 10 ml minyak goreng, untuk olesan

CARA MEMBUAT

1. Larutkan tepung beras, tepung sagu, **FiberCreme**, gula pasir, dan garam dalam air hangat, kemudian masak di atas api sedang. Tambahkan pasta dan vanili bubuk sambil aduk hingga kalis. Angkat.
2. Siapkan loyang yang telah diolesi minyak goreng. Masukkan adonan ke dalam loyang hingga 1/2 penuh. Isi dengan pisang tanduk. Tutup dengan menuangkan adonan lagi hingga penuh.
3. Kukus di atas api sedang selama 20 menit sampai matang. Angkat dan sajikan.

FIBER
5GR

CALORIES
123KKAL

CARBO
23GR

FAT
5GR

PROTEIN
0,4GR

Lepet Pisang ala **FiberCreme**

Untuk **12** porsi



BAHAN

- 40 gram FiberCreme
- 4 buah (300 gram/buah) pisang kepok, cincang kasar
- 130 gram tepung terigu
- 50 ml air
- 75 gram gula pasir
- 70 gram parutan kelapa muda
- 60 gram nangka matang, potong kecil-kecil
- 1 gram vanili
- 2 gram garam
- Daun pisang untuk membungkus atau cetakan

CARA MEMBUAT

1. Campurkan semua pisang yang sudah dicincang kasar dengan gula pasir, tepung terigu, **FiberCreme**, air, parutan kelapa muda, garam, dan vanili.
2. Aduk-aduk hingga tercampur rata. Kalau sudah, masukkan potongan nangka sambil tetap diaduk.
3. Siapkan selembar daun pisang dan letakkan sekitar 1 1/2 sendok makan adonan. Lipat atau bungkus seperti nagasari.
4. Lakukan langkah tersebut sampai adonan habis, lalu kukus hingga matang kurang lebih selama 20 menit.
5. Angkat dan sajikan.

FIBER
2GR

CALORIES
115KKAL

CARBO
21GR

FAT
3GR

PROTEIN
1GR



Kolak Pisang FiberCreme

Untuk **11** porsi



BAHAN

- 10 sdm FiberCreme
- 200 gram singkong
- 200 gram labu kuning
- 2 buah pisang tanduk
- 2 buah ubi merah
- 100 gram kolang kaling
- 50 gram nangka
- 2 lembar daun pandan
- 400 gram gula merah
- Garam secukupnya
- 1000 ml air

CARA MEMBUAT

1. Rebus singkong, labu kuning, ubi merah, pisang tanduk, gula merah, dan daun pandan hingga lunak.
2. Masukkan nangka, kolang-kaling, **FiberCreme**, dan garam. Aduk hingga mendidih.
3. Tuangkan kolak ke dalam gelas saji. Sajikan selagi hangat.

FIBER
4GR

CALORIES
262KKAL

CARBO
62GR

FAT
3GR

PROTEIN
1GR



Banana Smoothie Smoothie Bowl

Untuk **2** porsi



BAHAN

- 2 sdm FiberCreme
- 1 buah pisang
- 10 buah stroberi
- 300 ml air
- 50 gram oatmeal instan
- 1 sdm gula pasir
- 100 gram es batu
- Granola coklat

BAHAN TOPPING

- 30 buah stroberi, iris
- 50 gram pisang, iris
- 20 gram granola coklat

CARA MEMBUAT

1. Siapkan blender, masukkan pisang, stroberi, **FiberCreme**, oatmeal, gula air, dan es batu. Blender hingga tercampur rata.
2. Tuang ke dalam mangkuk.
3. Taburi dengan buah stroberi, pisang dan granola coklat sebagai topping.
4. Sajikan untuk sarapan pagi.

FIBER
7GR

CALORIES
221KKAL

CARBO
42GR

FAT
4GR

PROTEIN
4GR



Es Pisang Ijo FiberCreme

Untuk **5** porsi



BAHAN BUBUR SUMSUM

- 7 sdm FiberCreme
- 500 ml air
- 35 gram tepung beras
- 100 gram gula pasir
- ¼ sdt garam

BAHAN KULIT

- 5 sdm FiberCreme
- 500 ml air
- 100 gram tepung beras
- 100 gram tepung terigu
- 25 gram gula pasir
- ¼ sdt garam

CARA MEMBUAT

1. **Bubur sumsum:** Campur semua bahan bubur sumsum. Rebus sambil aduk-aduk hingga meletup-letup dan mengental. Angkat dan sisihkan.
2. **Kulit:** Campur semua bahan, blender hingga tercampur rata. Kemudian rebus hingga mengental dan kalis.
3. **Pisang ijo:** Ambil 1 sendok atau secukupnya adonan kulit, letakkan di atas daun pisang. Pipihkan dan beri pisang di atasnya. Lalu gulung hingga semua permukaan pisang tertutup rata. Bungkus dan kunci bagian sisi ujung dengan tusuk gigi, kemudian kukus selama 15 menit atau hingga matang.
4. Angkat dan diamkan hingga hangat. Potong serong pisang ijo dengan ketebalan 1-2 cm.
5. **Penyajian:** Tata bubur sumsum dalam piring saji. Susun pisang ijo di atasnya, kemudian siram dengan sirup dan susu kental manis. Sajikan.

FIBER
11GR

CALORIES
476KKAL

CARBO
95GR

FAT
9GR

PROTEIN
4GR

Ellenka

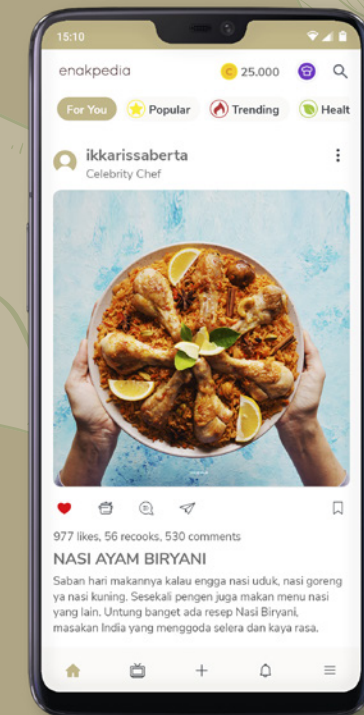
fiber. creme

Krimer Serbaguna

FiberCreme.com

  FiberCreme

 @FiberCreme
@FiberCreme_TV
@FiberCreme_Story



MEMASAK LEBIH MUDAH

Temukan berbagai resep dan tips dalam satu aplikasi. Instal sekarang dan rasakan pengalaman masak yang menyenangkan.

