

BROTE UND BRÖTCHEN | HERZHAFTE SNACKS

Röstzwiebel-Panini und Käsefladen vom Blech

Zweierlei herzhafte Köstlichkeiten vom Blech: Röstzwiebel-Panini mit Ballaststoffmix und eine Käsevariante mit körnigem Frischkäse.

Menge: 2 Bleche (1 Blech Röstzwiebel-Panini und 1 Blech Käsefladen) | **170,1 kcal**

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate | **4,7 g Ballaststoffe** | **12,5 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Röstzwiebel-Panini

- 100 g Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix (für die doppelte Menge des Rezepts auf der Packung)
- 8 Eier Größe M für die doppelte Menge des Panini-Bodens
- 40 g Olivenöl für die doppelte Menge des Panini-Bodens
- 120 ml Wasser für die doppelte Menge des Panini-Bodens
- 1 Becher High-Protein-Naturjoghurt (330 g)
- Leinsamen

Für das Panini-Topping

- Sesam und Rosmarin zum Bestreuen
- Cheddar

Käsefladen

- 2 Eier
- 2 Packungen körniger Frischkäse
- 200 g geriebener Käse
- Oregano, Thymian, Knoblauchpulver, Salz
- 10 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Als Grundlage habe ich den Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix verwendet. Ich habe die doppelte Menge des Rezepts genommen: 100 g Ballaststoffmix, 8 Eier Größe M, 40 g Olivenöl und 120 ml Wasser. Die Eier mit dem Öl und Wasser verrühren, dann den Ballaststoffmix hinzufügen und mit einer Gabel klümpchenfrei verrühren. Anschließend habe ich einen Becher High-Protein-Naturjoghurt (330 g) dazugegeben.
2. Zusätzlich habe ich Leinsamen untergerührt und Sesam sowie Rosmarin darübergestreut. Zum Schluss kam noch Cheddar dazu.

Die einfache Käsevariante

1. 2 Eier, 2 Packungen körniger Frischkäse, 200 g geriebener Käse, Oregano, Thymian, Knoblauchpulver und Salz verrühren und 10 g Universal-Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Aus der angegebenen Menge sind insgesamt 2 Bleche entstanden: 1 Blech Röstzwiebel-Panini und 1 Blech Käsefladen. Bei 170 °C ohne Umluft etwa 30–40 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	170,1 kcal	1579,7 kcal
Energie	706,9 kJ	6563,1 kJ
Fett	11,3 g	105,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,8 g	44,7 g
Kohlenhydrate	1,8 g	16,7 g
– davon Zucker	1,6 g	15,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	16,7 g
Ballaststoffe	4,7 g	43,3 g
Eiweiß	12,5 g	116,5 g
Salz	0,9 g	8,7 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗