

BROTE UND BRÖTCHEN

Ketogenes Diät-Panini

Aus dem Röstzwiebel-Ballaststoffmix entsteht ein weiches, elastisches Panini-Blatt. Die gebackenen Blätter können mit Tomaten, Rucola, Schinken oder Frischkäse gefüllt und anschließend in wenigen Minuten erwärmt werden.

Menge: 2 Panini-Blätter

161,2
kcal

0,7 g verwertbare Kohlenhydrate

10,8 g Ballaststoffe

8,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 25 g Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix
- 2 Eier (M)
- 10 g Olivenöl
- 30 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Öl und dem Wasser verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse anschließend mit einer Gabel glatt verrühren.
3. In zwei Portionen teilen und im Panini- oder Sandwichmaker backen. Es funktioniert auch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
4. Die fertigen Blätter mit deinen Lieblingszutaten füllen: Tomaten, Rucola, Schinken, Frischkäse oder beliebige keto-freundliche Zutaten.
5. Für einige Minuten zurück in den Ofen geben, damit die Zutaten miteinander verschmelzen und alles durchwärmt wird.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	161,2 kcal	133,0 kcal
Energie	667,8 kJ	550,9 kJ
Fett	11,6 g	9,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	1,8 g
Kohlenhydrate	0,7 g	0,5 g
– davon Zucker	0,2 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,7 g	0,5 g
Ballaststoffe	10,8 g	8,9 g
Eiweiß	8,2 g	6,8 g
Salz	1,5 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)