

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Nahezu kohlenhydratfreie Spätzle 🤩

Spätzle aus Fibriya Universal Ballaststoffmix mit einem vernachlässigbar niedrigen Kohlenhydratgehalt!

Menge: 1 Portion | **176,1 kcal** | **0,3 g verwertbare Kohlenhydrate** | **18,1 g Ballaststoffe** | **10,3 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 5 g Olivenöl
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ei, Salz und Öl miteinander verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und alles gründlich verrühren.
3. 1–2 Minuten ruhen lassen.
4. Wasser zum Kochen bringen und die Spätzle in das leicht siedende, nicht zu stark sprudelnde Wasser schaben. Am einfachsten geht das, indem du die Masse mit einem Silikonspatel oder einem Löffel durch den Spätzlehobel drückst.
5. Sobald alle Spätzle im Wasser sind, einmal umrühren und gleich abgießen. (Achte darauf, sie nicht weiterzukochen, sonst werden sie matschig.)

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	176,1 kcal	229,5 kcal
Energie	732,6 kJ	954,6 kJ
Fett	10,8 g	14,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	3,0 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,4 g
– davon Zucker	0,3 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,4 g
Ballaststoffe	18,1 g	23,6 g
Eiweiß	10,3 g	13,5 g
Salz	0,5 g	0,7 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗