



HERZHAFTE SNACKS

Börek mit Kohl und Pilzen

Dünn ausrollbarer, weicher Low-Carb-Teig mit einer reichhaltigen Füllung aus Pilzen und Sauerkraut. Eine einfache, sättigende und sehr leckere herzhafte Köstlichkeit. 😊

Menge: 1 Börek

188,0
kcal

0,6 g verwertbare Kohlenhydrate

10,2 g Ballaststoffe

4,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- 60 g Crème fraîche
- 20 g Olivenöl
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 150 g Sauerkraut
- 100 g Pilze
- 2 Esslöffel Öl
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Verrühre die Eier mit der Crème fraîche und dem Olivenöl und knete anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix unter.
2. Lass den Teig einige Minuten ruhen und rolle ihn anschließend zwischen zwei Bögen Backpapier sehr dünn aus.
3. Für die Füllung hacke die Pilze und das Sauerkraut klein und dünste sie anschließend in 2 Esslöffeln Öl an.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack weiter würzen.
5. Teile den Teig in zwei Teile, fülle ihn mit der abgekühlten Füllung und falte und forme daraus 1 Börek.
6. Im auf 160 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft 80 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	188,0 kcal	959,3 kcal
Energie	777,6 kJ	3967,3 kJ
Fett	16,1 g	82,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	21,1 g
Kohlenhydrate	1,2 g	6,1 g
– davon Zucker	0,6 g	3,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,6 g	2,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,6 g	3,2 g
Ballaststoffe	10,2 g	52,3 g
Eiweiß	4,0 g	20,3 g
Salz	1,0 g	5,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)