



HERZHAFTE SNACKS

Gefüllte Teigtaschen mit Feta und Oliven

Die Kombination aus schwarzen Oliven und Feta ist einfach fantastisch! 🥰 Dazu kommt ein Teig, der sich leicht verarbeiten und gut ausrollen lässt – die Arbeit damit macht richtig Freude. Lecker, hübsch anzusehen und beim Formen kann man sich kreativ austoben!

Menge: ca. 6–8 gefüllte Teigtaschen

199,8 kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

12,8 g Ballaststoffe

9,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eier
- 10 g Olivenöl
- 100 g saure Sahne
- 100 g Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix
- 20 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 10 g Backpulver

Für die Füllung:

- 200 g Feta oder cremiger Weißkäse
- 10–15 schwarze Oliven

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Olivenöl, saure Sahne und Backpulver verrühren. Anschließend die Ballaststoffmischungen hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig dünn ausrollen und Kreise daraus ausstechen.
3. Den Feta mit den fein gehackten schwarzen Oliven vermischen. Je einen Löffel Füllung auf einen Teigkreis geben, den Teig zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken.
4. Mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 25–30 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	199,8 kcal	178,6 kcal
Energie	827,9 kJ	739,9 kJ
Fett	14,6 g	13,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	1,2 g	1,1 g
– davon Zucker	0,7 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	1,1 g
Ballaststoffe	12,8 g	11,5 g
Eiweiß	9,4 g	8,4 g
Salz	2,0 g	1,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)