



KUCHEN UND MUFFINS

Keto-Teigkissen

Kleine Kissen aus knusprigen Keto-Chips, außen goldbraun und innen weich. Ein einfacher herzhafter Snack, der sich perfekt für den Nachmittagsimbiss oder zum Knabbern eignet. 😊

Menge: 8–10 Kissen

172,8
kcal

2,4 g verwertbare Kohlenhydrate

9,5 g Ballaststoffe

9,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier
- 1 Kaffeelöffel Backpulver
- 100 g Mischung aus griechischem Joghurt und saurer Sahne
- 1 Prise Salz
- 20 g Keto-Chips
- 60 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Für den Belag:

- 1 Ei
- 5 g Chipskrümel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Verrühre die Eier mit der Mischung aus griechischem Joghurt und saurer Sahne. Gib das Backpulver, das Salz und die fein zerbröselten Keto-Chips dazu.
2. Arbeite zum Schluss den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix ein und verknete alles zu einem Teig.
3. Rolle den Teig aus, schneide kleine Kissen daraus und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Bestreiche sie mit verquirltem Ei und bestreue sie anschließend mit den beiseitegelegten Chipskrümeln.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	172,8 kcal	84,5 kcal
Energie	719,1 kJ	351,9 kJ
Fett	11,8 g	5,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,4 g	2,7 g
Kohlenhydrate	2,4 g	1,2 g
– davon Zucker	1,7 g	0,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,4 g	1,2 g
Ballaststoffe	9,5 g	4,6 g
Eiweiß	9,3 g	4,6 g
Salz	1,0 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)