

HERZHAFTE SNACKS



Keto-Käse-Stangen

Die traditionell aus Weizenmehl zubereiteten Käse-Stangen werden in dieser Variante mit Fibriya Universal Ballaststoffmix hergestellt. Der Teig bleibt weich und elastisch und fällt nach dem Backen nicht auseinander.

Menge: 17 Käse-Stangen

176,7
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

15,6 g Ballaststoffe

9,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier
- 50 ml Wasser
- 15 g Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 30 g geriebener Käse
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Wasser, Olivenöl, Salz, Backpulver und geriebenen Käse miteinander vermischen.
2. Zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig gründlich verkneten.
3. 5 Minuten ruhen lassen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen und der Teig zusammenhält.
4. Mit leicht feuchten Händen oder zwischen zwei Bögen Backpapier ausrollen und anschließend in Streifen schneiden.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Bei 180 °C 25 Minuten backen, bis die Käse-Stangen goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	176,7 kcal	31,7 kcal
Energie	734,2 kJ	131,7 kJ
Fett	12,0 g	2,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g	0,6 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,1 g
– davon Zucker	0,2 g	0,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,1 g
Ballaststoffe	15,6 g	2,8 g
Eiweiß	9,1 g	1,6 g
Salz	2,2 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)