



Kakaoschnecken mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Diese Kakaoschnecken aus Fibriya Universal Ballaststoffmix werden ohne Weizenmehl und mit Süßungsmitteln zubereitet. Der ausgerollte Teig wird mit einer Kakaofüllung bestrichen, aufgerollt, in Scheiben geschnitten und anschließend fertig gebacken.

Menge: 8 Kakaoschnecken

129,1
kcal

0,6 g verwertbare Kohlenhydrate

16,2 g Ballaststoffe

4,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Grundteig

- 100 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 250 ml Wasser
- 3 Eier
- 10 g Kokosöl (geschmolzen)
- 7 g Fibriya Backpulver
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix

Kakaofüllung

- 30 g Butter oder Kokosöl
- 3 gehäufte Esslöffel Kakaopulver
- 30 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille

Zum Bestreichen

- Eiweiß

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Eier, geschmolzenes Kokosöl, Süßungsmittel und Backpulver gründlich miteinander verrühren.
2. Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und mit einem Silikonspatel glattarbeiten. Das Wasser nach und nach zugießen, bis ein gut knetbarer Teig entsteht.
3. 10 Minuten ruhen lassen, bis die Ballaststoffe quellen.
4. Den Teig auf etwa 1 cm Dicke ausrollen.
5. Die Kakaofüllung anrühren und gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.

Formen und Backen

1. Den Teig aufrollen und anschließend in 2–3 cm dicke Schnecken schneiden.
2. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Oberseite mit Eiweiß bestreichen.
3. Bei 180 °C 30 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	129,1 kcal	107,1 kcal
Energie	536,1 kJ	444,9 kJ
Fett	8,4 g	7,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,9 g	4,9 g
Kohlenhydrate	11,5 g	9,5 g
– davon Zucker	0,3 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,8 g	9,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,6 g	0,5 g
Ballaststoffe	16,2 g	13,4 g
Eiweiß	4,7 g	3,9 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)