



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Hackbällchen in Tomatensoße mit Ballaststoffmix statt Reis

Tomaten-Hackbällchen ohne Reis, verfeinert mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Menge: 14 Hackbällchen

146,0
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

1,4 g Ballaststoffe

10,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Eier
- Petersilie
- Salz, weißer Pfeffer
- Paprikapulver
- 15 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 800 g Rinderhackfleisch
- 700 g Tomatensauce
- 20 g Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten außer dem Fleisch vermischen, dann das Fleisch hinzufügen und alles gründlich verkneten. Hackbällchen formen und in einen Topf geben, dessen Boden mit Olivenöl bedeckt ist. Mit Tomatensauce aufgießen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	146,0 kcal	187,6 kcal
Energie	606,3 kJ	779,1 kJ
Fett	10,6 g	13,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	4,8 g
Kohlenhydrate	1,8 g	2,3 g
– davon Zucker	1,8 g	2,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	2,3 g
Ballaststoffe	1,4 g	1,8 g
Eiweiß	10,1 g	13,0 g
Salz	0,5 g	0,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)