



HERZHAFTE SNACKS



Keto-Würstchenschiffchen

Luftig-weicher Teig, saftige Würstchen und zerlaufener Käse – ein echter herzhafter Genuss, der sich auch für eine ketogene und Low-Carb-Ernährung eignet. Perfekt als Zwischenmahlzeit, zum Abendessen oder als Snack für Gäste!

Menge: 4 Würstchenschiffchen

182,3
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

11,2 g Ballaststoffe

8,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eier
- 100 ml Zero-Mandeldrink
- 100 g saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 10 g Backpulver
- 20 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 4 Würstchen
- 4 EL zuckerfreier Ketchup oder Tomatenmark
- 50 g geriebener Käse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Mandeldrink, der sauren Sahne, dem Olivenöl, dem Backpulver und dem Süßungsmix verrühren. Anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Gründlich verrühren und kurz ruhen lassen.
3. Die Arbeitsfläche zum Ausrollen großzügig mit Ballaststoffmix, Bambusfaser oder Haferfaser bestreuen.
4. Den Teig in vier größere Stücke teilen, ausrollen und zu Schiffchen formen. Mit zuckerfreiem Ketchup oder Tomatenmark bestreichen, jeweils ein Würstchen hineinlegen und mit geriebenem Käse bestreuen.
5. Im auf 170 °C vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten goldbraun backen. 😋

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	182,3 kcal	385,5 kcal
Energie	756,2 kJ	1599,3 kJ
Fett	13,5 g	28,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,4 g	11,5 g
Kohlenhydrate	3,2 g	6,8 g
– davon Zucker	0,8 g	1,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	2,0 g	4,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	2,5 g
Ballaststoffe	11,2 g	23,7 g
Eiweiß	8,2 g	17,4 g
Salz	1,0 g	2,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)