



Low-Carb-Stollen

Dieser Stollen ist weich, aromatisch und angenehm süß mit einer würzigen Geschmacksnote. Er ist frei von Weizenmehl und Gluten und enthält im Vergleich zur klassischen Variante deutlich weniger Kohlenhydrate.

Menge: 8 Scheiben Stollen

228,5
kcal

6,7 g verwertbare Kohlenhydrate

17,1 g Ballaststoffe

5,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- 30 g Butter
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 30 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 30 ml Milch
- 70 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 20 g Butter zum Bestreichen
- eine Handvoll Rosinen oder alternativ Walnüsse, Zartbitterschokolade oder zuckerfreies Trockenobst

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Den Teig verrühren und ruhen lassen

1. Die geschmolzene Butter mit den Süßungsmitteln, den Eiern und der Milch verrühren. Anschließend den Ballaststoffmix einarbeiten und den Teig etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit er weich und gut formbar wird.

Den Stollen formen

1. Den Teig auf einer leicht mit Ballaststoffmix bestreuten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen, mit geschmolzener Butter bestreichen und die gewählte Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig aufrollen, in eine Rehrückenform legen und auch die Oberseite mit Butter bestreichen.

Backen

1. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C mit Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen.

Mit Puder-Erythrit bestreuen

1. Vor dem Servieren anstelle von Puderzucker mit Fibriya Puder-Erythrit bestreuen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	228,5 kcal	91,4 kcal
Energie	948,4 kJ	379,2 kJ
Fett	16,1 g	6,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	9,1 g	3,6 g
Kohlenhydrate	18,0 g	7,2 g
– davon Zucker	6,3 g	2,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	11,3 g	4,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	6,7 g	2,7 g
Ballaststoffe	17,1 g	6,9 g
Eiweiß	5,3 g	2,1 g
Salz	0,6 g	0,2 g