



# Mohnzopf

Mit ein wenig Geschick kannst du aus diesem einfachen Teig ein eindrucksvolles und köstliches Dessert mit Mohnfüllung zaubern. 😊

Menge: 4 Mohnzöpfe

183,7  
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

15,7 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

- 100 g gemahlener Mohn
- 20 g Fibriya Balance Süßungsmix
- ca. 50 ml Zero-Mandeldrink

## SCHRITT FÜR SCHRITT

### Zubereitung

1. Verrühre die Eier mit dem Mandeldrink, der sauren Sahne, dem Olivenöl, dem Backpulver und dem Fibriya Balance Süßungsmix mit einem Schneebesen gründlich, bis eine glatte Masse entsteht. Gib den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzu, verrühre alles und lass den Teig anschließend ruhen.
2. Berechne in der Zwischenzeit die Füllung zu: Erhitze den gemahlenden Mohn zusammen mit dem Fibriya Balance Süßungsmix und dem Zero-Mandeldrink kurz und lass alles etwas köcheln.
3. Teile den Teig in vier Portionen. Bestäube die Arbeitsfläche großzügig mit etwas Fibriya Universal Ballaststoffmix oder alternativ mit Fibriya Bambusfaser und forme daraus runde Teigfladen. Bestreiche jeweils nur eine Hälfte mit der Mohnfüllung und klappe die Fladen dann zusammen. Schneide sie in Streifen und forme sie mithilfe eines Holzlöffels. Bestreiche sie nach Wunsch mit verquirltem Ei oder Eigelb. Backe sie im auf 175 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten, bis sie fertig sind.

## Nährwerte

| Nährstoff                         | 100 g      | Je Stück   |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Energie                           | 183,7 kcal | 320,5 kcal |
| Energie                           | 761,6 kJ   | 1329,0 kJ  |
| Fett                              | 12,7 g     | 22,2 g     |
| – davon gesättigte Fettsäuren     | 3,0 g      | 5,2 g      |
| Kohlenhydrate                     | 6,0 g      | 10,5 g     |
| – davon Zucker                    | 1,1 g      | 1,9 g      |
| – davon mehrwertige Alkohole      | 4,9 g      | 8,5 g      |
| Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate | 1,2 g      | 2,0 g      |
| Ballaststoffe                     | 15,7 g     | 27,4 g     |
| Eiweiß                            | 8,2 g      | 14,3 g     |
| Salz                              | 0,2 g      | 0,3 g      |