



Weiche Hörnchen aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Die weichen Hörnchen aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix kommen ohne Kneten und Gehenlassen aus. Nach 5 Minuten Ruhezeit lässt sich der Teig leicht ausrollen und formen, und die Hörnchen bleiben auch am nächsten Tag weich.

Menge: 8 Hörnchen

199,7
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

20,0 g Ballaststoffe

6,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 30 g geschmolzene Butter
- Salz
- 50 ml Milch
- 65 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Butter, Salz und Milch zügig miteinander verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und anschließend von Hand oder mit einem Spatel zu einem homogenen Teig verarbeiten.
3. 5 Minuten ruhen lassen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen und eine seidige, leicht formbare Konsistenz entsteht.
4. Den Teig auf einer leicht bestreuten Fläche rund und auf etwa 25 cm Durchmesser ausrollen und anschließend in 8 Dreiecke schneiden.
5. Die Dreiecke aufrollen und auf Backpapier legen.
6. Bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen, bis die Hörnchen schön aufgegangen sind und eine bräunliche Farbe angenommen haben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	199,7 kcal	62,0 kcal
Energie	827,8 kJ	257,1 kJ
Fett	14,4 g	4,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,8 g	2,4 g
Kohlenhydrate	1,2 g	0,4 g
– davon Zucker	1,1 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	0,4 g
Ballaststoffe	20,0 g	6,2 g
Eiweiß	6,5 g	2,0 g
Salz	2,3 g	0,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)