



KUCHEN UND MUFFINS

Low-Carb-Kakaoschnecken mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Lockeres, aromatisches, an traditionelle Kakaoschnecken erinnerndes, mehl-, gluten- und zuckerfreies Gebäck mit Fibriya Universal Ballaststoffmix. Es bleibt auch am nächsten Tag weich und kann daher gut vorbereitet werden.

Menge: 7 Kakaoschnecken

150,6
kcal

2,6 g verwertbare Kohlenhydrate

16,2 g Ballaststoffe

8,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 3 Eier Größe L (aus kleineren Eiern 4 Stück)
- 25 g geschmolzene Butter oder Kokosöl
- 50 ml Milch
- 2 Teelöffel Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 40 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 70 g Fibriya Universal Ballaststoffmix (plus etwa 10 g zum Ausrollen)

Kakaofüllung:

- 70 g alkalisiertes Kakaopulver
- 30 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 70 ml Milch oder Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig zubereiten

1. Die Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermischen. Zum Schluss auch den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig gründlich verkneten.

Teig ruhen lassen

1. Den Teig 2–3 Minuten ruhen lassen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen. So wird der Teig weich und lässt sich leicht ausrollen.

Formen

1. Den Teig ausrollen, mit der Kakaomischung bestreichen, aufrollen und anschließend in 2–3 cm dicke Stücke schneiden. Die Oberseite mit Eiweiß bestreichen.

Backen

1. Bei 180 °C ohne Umluft etwa 35 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	150,6 kcal	122,8 kcal
Energie	626,4 kJ	510,6 kJ
Fett	8,2 g	6,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	3,4 g
Kohlenhydrate	14,3 g	11,7 g
– davon Zucker	1,2 g	0,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	11,7 g	9,6 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,6 g	2,1 g
Ballaststoffe	16,2 g	13,2 g
Eiweiß	8,5 g	6,9 g
Salz	0,3 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)