



Ketogene Krapfen, in Öl ausgebacken

Weiche, luftige, in Öl ausgebackene ketogene Krapfen, die an die traditionellen Faschingskrapfen erinnern. Beim Backen gehen sie schön auf, bleiben innen weich und werden außen goldbraun.

Menge: 6–8 Krapfen

165,0
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

17,2 g Ballaststoffe

7,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig

- 4 Eier, Größe M
- 10 g Olivenöl
- 60 g Milch (pflanzliche Milch ist ebenfalls geeignet)
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 2 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 70 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zum Ausrollen und Ausbacken

- Ballaststoffmix oder Bambusfaser zum Bestäuben der Arbeitsfläche
- Fett oder Öl zum Ausbacken

Zum Servieren

- Puder-Erythrit sowie Zimt oder zuckerfreie Marmelade

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Eier, Öl, Milch, Süßungsmittel und Backpulver miteinander verrühren.
2. Anschließend den Universal-Ballaststoffmix hinzufügen und mit schnellen Bewegungen zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig auf einer leicht mit Ballaststoffmix oder Bambusfaser bestäubten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen und anschließend Krapfen in beliebiger Größe ausstechen.
4. Die Krapfen in heißem Fett oder Öl bei kleinster Flamme zugedeckt ausbacken. Von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Sie sind sehr schnell durchgebacken; die Backzeit ist deutlich kürzer als bei Krapfen aus Weizenmehl.
5. Frisch und mit Puder-Erythrit bestreut schmecken sie am besten, sie können aber auch mit Zimt oder zuckerfreier Marmelade serviert werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	165,0 kcal	91,4 kcal
Energie	684,9 kJ	379,3 kJ
Fett	10,7 g	5,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	1,2 g
Kohlenhydrate	11,7 g	6,5 g
– davon Zucker	0,9 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,7 g	5,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	0,5 g
Ballaststoffe	17,2 g	9,5 g
Eiweiß	7,7 g	4,3 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)