



KLEINGEBÄCK

# Keto-Löffelbiskuits

Zarte, leichte Löffelbiskuits, die fast genauso schmecken wie die traditionelle Variante und dabei unglaublich kohlenhydratarm sind. Perfekt für Desserts oder einfach zum Naschen.

Menge: 12 Löffelbiskuits

129,2  
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

11,7 g Ballaststoffe

10,4 g Eiweiß

## ALLES, WAS DU BRAUCHST

### Zutaten

- 1 Ei
- 8 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- ½ Esslöffel pulverisiertes Erythritol
- 1 Prise Salz

## SCHRITT FÜR SCHRITT

### Zubereitung

1. Das Ei trennen.
2. Das Eigelb mit dem Erythritol schaumig schlagen.
3. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen.
4. Die beiden Massen vorsichtig miteinander vermengen und anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix behutsam unterrühren.
5. Mit einem Spritzbeutel kleine Löffelbiskuits auf Backpapier spritzen oder eine Silikonform für Löffelbiskuits verwenden.
6. Bei 170 °C 8–10 Minuten backen.

## Nährwerte

| Nährstoff                         | 100 g      | Je Stück |
|-----------------------------------|------------|----------|
| Energie                           | 129,2 kcal | 6,9 kcal |
| Energie                           | 539,0 kJ   | 29,0 kJ  |
| Fett                              | 7,0 g      | 0,4 g    |
| – davon gesättigte Fettsäuren     | 1,9 g      | 0,1 g    |
| Kohlenhydrate                     | 9,6 g      | 0,5 g    |
| – davon Zucker                    | 0,3 g      | 0,0 g    |
| – davon mehrwertige Alkohole      | 9,3 g      | 0,5 g    |
| Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate | 0,3 g      | 0,0 g    |
| Ballaststoffe                     | 11,7 g     | 0,6 g    |
| Eiweiß                            | 10,4 g     | 0,6 g    |
| Salz                              | 1,1 g      | 0,1 g    |

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)