



DONUTS UND GUGELHUPF

Faschingskrapfen

Leichte, fluffige Krapfen, die auch für die Faschingszeit eine perfekte Wahl sind.

Menge: 3 Krapfen

170,5
kcal

0,8 g verwertbare Kohlenhydrate

14,8 g Ballaststoffe

7,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier, Größe M
- 5 g Olivenöl
- 30 g Milch
- 30 g Erythrit
- 1 TL Fibriya Backpulver
- 35 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zum Ausbacken:

- Fett zum Ausbacken

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier, das Olivenöl, die Milch und das Erythrit verrühren und anschließend das Fibriya Backpulver hinzufügen.
2. Zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix unterrühren und alles zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig ausrollen, Krapfen ausstechen und anschließend in heißes Fett geben.
4. Bei niedriger Hitze und mit Deckel beide Seiten goldbraun ausbacken.
5. Während des Backens gehen die Krapfen schön auf. Deshalb nicht zu dicht in die Pfanne legen.
6. Die fertigen Krapfen nach Geschmack mit Fibriya-Pudererythrit oder zuckerfreier Marmelade servieren. 😊

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	170,5 kcal	128,5 kcal
Energie	707,6 kJ	533,0 kJ
Fett	12,2 g	9,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	2,3 g
Kohlenhydrate	14,1 g	10,6 g
– davon Zucker	0,7 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,3 g	10,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	0,6 g
Ballaststoffe	14,8 g	11,1 g
Eiweiß	7,0 g	5,3 g
Salz	0,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)