



Ketogener Simit mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Simit ist eine an Brezeln erinnernde, mit Sesam bestreute Brotspezialität. Diese ketogene Variante wird statt mit Weizenmehl mit Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet. Die Konsistenz ist leicht, der Geschmack klassisch salzig und leicht geröstet.

Menge: 4 Mini-Simit

180,4
kcal

0,6 g verwertbare Kohlenhydrate

18,4 g Ballaststoffe

6,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- eine Prise Salz
- 15 g Olivenöl
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 1 Esslöffel Fibriya Erythrit
- 60 ml Wasser (Milch kann ebenfalls verwendet werden)
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Sesam zum Wälzen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier, das Salz, das Olivenöl, das Backpulver, das Erythrit und die Flüssigkeit in einer Schüssel vermischen. Den Ballaststoffmix zum Schluss hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.
2. Die Masse 2–3 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit nehmen die Ballaststoffe die Feuchtigkeit auf, und der Teig wird gut formbar.
3. Den Teig in vier Teile teilen und daraus etwa 30 cm lange Stangen rollen. Die Stangen verdrehen und zu Ringen schließen.
4. Die Simit kurz in Flüssigkeit tauchen. Im Originalrezept wird süßer Sirup verwendet, aber auch eine kohlenhydratarne Alternative ist geeignet, zum Beispiel Sojasauce oder mit Süßungsmittel vermisches Wasser.
5. Anschließend die Ringe in Sesam wälzen, sodass die Samen die Oberfläche großzügig bedecken.
6. Bei 180 °C ohne Umluft etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	180,4 kcal	122,5 kcal
Energie	748,6 kJ	508,1 kJ
Fett	12,7 g	8,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	1,4 g
Kohlenhydrate	5,0 g	3,4 g
– davon Zucker	0,5 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,4 g	3,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,6 g	0,4 g
Ballaststoffe	18,4 g	12,5 g
Eiweiß	6,8 g	4,6 g
Salz	0,8 g	0,5 g