



Low-Carb-Apfeltaschen ohne Mehl

Diese Low-Carb-Apfeltaschen sind ein mehlfreies Gebäck, dessen Teig aus Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet wird. Die Apfelfüllung wird durch zuckerfreie Konfitüre und Zimt ergänzt, und aus dem leicht formbaren Teig entstehen Apfeltaschen, die auch während des Backens ihre Form behalten.

Menge: 6 Apfeltaschen

89,2
kcal

5,7 g verwertbare Kohlenhydrate

9,1 g Ballaststoffe

3,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 3 Eier
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 60 g Fibriya Erythrit
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 50 ml Milch
- 10 g Olivenöl oder weiche Butter
- 60 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 2 Äpfel
- 50 g zuckerfreie Konfitüre (zum Beispiel Aprikosenkonfitüre)
- 1 Teelöffel Zimt
- Statt Puderzucker 20 g Fibriya Puder-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Öl oder der Butter, der Vanille, der Milch, dem Backpulver und dem Süßungsmittel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig glatt verkneten. Einige Minuten ruhen lassen, damit er andickt.
3. Den Teig dünn ausrollen.
4. Zuckerfreie Konfitüre, Zimt und Apfelscheiben in die Mitte geben und anschließend zu einer Apfeltasche zusammenfallen.
5. Die Oberseite mit Ei bestreichen und nach Belieben mit gehackten Walnüssen oder Mandeln bestreuen.
6. Bei 180 Grad ohne Umluft etwa 30 Minuten backen, bis die Apfeltaschen eine schöne goldbraune Farbe haben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	89,2 kcal	109,9 kcal
Energie	372,7 kJ	459,4 kJ
Fett	3,7 g	4,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	1,8 g
Kohlenhydrate	17,7 g	21,8 g
– davon Zucker	5,0 g	6,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	11,9 g	14,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	5,7 g	7,1 g
Ballaststoffe	9,1 g	11,2 g
Eiweiß	3,8 g	4,6 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)