



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

HERZHAFTE SNACKS

Kohlenhydratreduzierte Spinat-Käse-Rolle

Diese kohlenhydratreduzierte Spinat-Käse-Rolle wird statt mit herkömmlichem Mehl mit Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet. Der Teig wird mit frischem Spinat und Gorgonzola oder Camembert gefüllt, anschließend in Schnecken geschnitten und gebacken.

Menge: 8 Spinat-Käse-Schnecken

204,5
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

12,1 g Ballaststoffe

10,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Teig:

- 3 Eier (Größe M)
- 50 ml Wasser
- 15 g Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 60 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zutaten für die Füllung:

- 150 g Gorgonzola oder Camembert
- 2 große Handvoll frische Spinatblätter
- 1 Eigelb zum Bestreichen der Oberfläche

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Feuchte Grundlage anrühren: Die Eier, das Wasser, das Olivenöl (oder die Butter), das Salz und das Backpulver in einer Schüssel gründlich und klümpchenfrei verrühren.
2. Ballaststoffmix hinzufügen: Den abgemessenen Ballaststoffmix zur feuchten Grundlage geben und die Masse anschließend zügig und gleichmäßig einarbeiten.
3. Ruhen lassen: Den Teig 5 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, damit die Ballaststoffe quellen und der Teig eine ausrollbare Konsistenz erreicht.
4. Ausrollen: Den Teig auf einer dünn mit etwas Ballaststoffmix bestreuten Arbeitsfläche zu einem gleichmäßigen Rechteck ausrollen.
5. Füllen und formen: Den ausgerollten Teig mit den gewaschenen frischen Spinatblättern und dem in Stücke geschnittenen Käse belegen. Den Teig fest zu einer Rolle aufrollen.
6. Schneiden: Die Rolle in fingerdicke Scheiben (Schnecken) schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Muffinform legen und anschließend die Oberseite mit dem Eigelb bestreichen.
7. Backen: Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze (ohne Umluft) 35 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	204,5 kcal	132,4 kcal
Energie	849,5 kJ	550,0 kJ
Fett	15,0 g	9,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,2 g
– davon Zucker	0,2 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,2 g
Ballaststoffe	12,1 g	7,8 g
Eiweiß	10,9 g	7,1 g
Salz	1,9 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)