



KUCHEN UND MUFFINS

Bounty-inspirierte, eifreie Schnecken

Diese eifreien Schnecken im Bounty-Stil werden mit einer Kokos-Kakao-Füllung und Fibriya Backwaren Ballaststoffmix zubereitet. Die gebackenen Schnecken können mit Puderzuckerersatz bestreut oder mit geschmolzener Zartbitterschokolade beträufelt werden.

Menge: 10 Schnecken

161,2
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

16,9 g Ballaststoffe

3,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 110 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 140 g Wasser (Pflanzendrink kann ebenfalls verwendet werden, mit Wasser ist der Kaloriengehalt jedoch niedriger.)
- 50 g geschmolzenes Kokosöl
- 1,5–2 Esslöffel Fibriya Balance Süßungsmix (nach Geschmack)
- 35 g goldenes Leinsamenmehl + 140 g lauwarmes Wasser (zuvor verrührt)

Für die Füllung:

- 3 gehäufte Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 20 g Kokosraspeln
- 2 Esslöffel Fibriya Balance Süßungsmix (nach Geschmack)
- 70 g Wasser

Für die Oberfläche:

- Fibriya Por Eritrit – Puderzuckerersatz
- geschmolzene Zartbitterschokolade

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das goldene Leinsamenmehl mit dem lauwarmen Wasser verrühren, anschließend das Kokosöl, das restliche Wasser und das Süßungsmittel hinzufügen. Danach alles gründlich mit dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix verkneten, bis ein homogener Teig entsteht.
2. Kakaopulver, Wasser und Süßungsmittel miteinander verrühren und zum Schluss die Kokosraspeln hinzufügen.
3. Die Arbeitsfläche mit Bambusfaser oder Fibriya Ballaststoffmix bestreuen und den Teig dünn zu einem Rechteck ausrollen (ca. 35–40 × 50 cm). Mit der Füllung bestreichen, mit Kokosraspeln bestreuen und anschließend von der kürzeren Seite her fest aufrollen. Die Rolle in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden.

Backen

1. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 170 °C vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 25 Minuten backen.

Servieren

1. Nach dem Abkühlen mit Puderzuckerersatz bestreuen oder mit geschmolzener Zartbitterschokolade beträufeln.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	161,2 kcal	103,8 kcal
Energie	672,2 kJ	432,9 kJ
Fett	12,0 g	7,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	9,6 g	6,2 g
Kohlenhydrate	7,4 g	4,8 g
– davon Zucker	0,5 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,0 g	3,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	0,9 g
Ballaststoffe	16,9 g	10,9 g
Eiweiß	3,6 g	2,3 g
Salz	0,9 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)