



KLEINGEBÄCK

Fibriya-Linzerplätzchen – ketogen

Zarte, mürbe Low-Carb-Linzer mit Fibriya Backwaren Ballaststoffmix. Die gebackenen Linzer werden mit Orangengelee gefüllt und anschließend mit Puder-Erythrit bestäubt.

Menge: 8–10 Linzer

105,7 kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

15,0 g Ballaststoffe

2,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 30 g weiche Butter
- 1 Ei
- 80 ml Wasser (oder Milch)
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 70 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Orangengelee:

- 20 g Fibriya Orangen-Gelee
- 100 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig

1. Butter, Ei, Wasser und Süßungsmittel in einer Schüssel vermischen und anschließend den Ballaststoffmix hinzufügen. Den Teig gründlich verkneten und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig dünn ausrollen und Linzerformen ausstechen. So entstehen 16–20 einzelne Formen, die zusammengesetzt 8–10 Linzer ergeben.
3. Bei 160 °C ohne Umluft 30 Minuten backen.

Orangengelee

1. Unter ständigem Rühren nach und nach das Wasser zum Geleepulver geben. 5 Minuten stehen lassen, bis die Masse die Konsistenz von Orangenmarmelade erreicht.
2. Die Linzer mit dem Orangengelee füllen und anschließend anstelle von Puderzucker mit Fibriya Puder-Erythrit bestäuben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	105,7 kcal	43,2 kcal
Energie	437,7 kJ	179,0 kJ
Fett	7,2 g	3,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,2 g	1,7 g
Kohlenhydrate	16,6 g	6,8 g
– davon Zucker	0,2 g	0,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	16,3 g	6,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,1 g
Ballaststoffe	15,0 g	6,1 g
Eiweiß	2,6 g	1,1 g
Salz	0,9 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)