

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Keto-Quarknudeln mit Mohn oder Zimt

Für Mohnfans mit Vanillesoße, für Zimtliebhaber in Zimthülle und mit einem Topping aus Proteinpulver mit Zimtschneckengeschmack. Die angegebene Variante ist zur Hälfte mit Mohn und zur Hälfte mit Zimt.

Menge: ca. 2–3 Portionen | **175,9 kcal** | **2,0 g verwertbare Kohlenhydrate** | **16,7 g Ballaststoffe** | **9,5 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Quarknudelteig – Zutaten mit dem Stabmixer verrühren

- 250 g Quark
- 2 Eier
- 30 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 Mokkalöffel gemahlene Vanille
- 15 g Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Mokkalöffel Backpulver
- Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Quarknudelteig – Ballaststoffe nachträglich untermischen

- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 20 g Fibriya Haferfaser

Zum Kneten

- Bambusfasermehl zum Kneten

Zum Schwenken der gekochten Nudeln

- Geschmolzene Butter

Zum Wälzen mit Mohn

- Gemahlener Mohn zum Wälzen der Hälfte der Nudeln
- Erythrit zum Süßen des Mohns

Zum Wälzen mit Zimt

- Fibriya Goldene Panade Ballaststoffmix zum Wälzen der anderen Hälfte der Nudeln
- Bronze-Erythrit für die Zimtbrösel
- Gemahlener Zimt für die Zimtbrösel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Quarknudelteig habe ich Quark, Eier, Fibriya Balance Süßungsmix, gemahlene Vanille, Olivenöl, Salz, Backpulver und die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone mit dem Stabmixer verrührt.
2. 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix und 20 g Fibriya Haferfaser habe ich untergerührt.
3. Auf einer mit Bambusfasermehl bestäubten Fläche habe ich den Teig durchgeknetet.
4. In Frischhaltefolie gewickelt habe ich ihn bis zum Nachmittag im Kühlschrank ruhen lassen. Sicher reicht auch eine kürzere Zeit, aber wegen der Ballaststoffe sind mindestens 10–15 Minuten auf jeden Fall nötig.
5. Ich habe kleine Stücke abgezupft und daraus lange Würstchen gerollt. Mit einem Messer habe ich die kleinen Nudeln abgeschnitten und noch ein wenig in Form gebracht. In sprudelndem Wasser habe ich sie gar gekocht. Das dauert wirklich nur ein paar Minuten.
6. Ich habe sie in geschmolzener Butter geschwenkt, damit sie nicht zusammenkleben.
7. Am Ende habe ich sie in mit Puderzucker gesüßtem Mohn oder in zimtigen, mit Bronze-Erythrit gesüßten goldbraunen Bröseln gewälzt! 🥰

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	175,9 kcal	332,6 kcal
Energie	729,7 kJ	1379,9 kJ
Fett	10,6 g	20,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g	6,7 g
Kohlenhydrate	11,8 g	22,3 g
– davon Zucker	1,6 g	3,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	9,8 g	18,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	3,9 g
Ballaststoffe	16,7 g	31,6 g
Eiweiß	9,5 g	18,0 g
Salz	0,3 g	0,5 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗