



KUCHEN UND MUFFINS

Kokos- und Nusschnecken

Manchmal möchte jeder in der Familie etwas anderes ... 😊 Zum Glück kann man einen guten Schneckenteig mit fast allem füllen! Ob mit Kokos, Nüssen, Vanille oder einer anderen Lieblingsfüllung – das Ergebnis kommt zu Hause garantiert gut an. 😋

Menge: etwa 8–10 Schnecken

280,5
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

11,4 g Ballaststoffe

9,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 3 Eier (Größe L, bei kleineren 4 Stück)
- 25 g geschmolzene Butter oder Kokosöl
- 50 ml Milch
- 2 TL Fibriya Backpulver – phosphatfrei und stärkefrei
- 1 TL Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 40 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 70 g Fibriya Universal Ballaststoffmix + etwa 10 g zum Ausrollen

Für die Füllung:

- 3 Eier
- 2–3 EL Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 1 TL Vanille-Erythrit
- 100 g gemahlene Walnüsse
- 100 g Kokosraspeln

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Für den Teig

1. Eier, geschmolzene Butter oder Kokosöl, Milch, Backpulver und Süßungsmittel miteinander verrühren, dann den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen. Alles zu einem Teig verkneten und anschließend 2–3 Minuten ruhen lassen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen und sich der Teig gut ausrollen lässt. Auf einer leicht mit Ballaststoffmix bestreuten Fläche ausrollen.

Für die Füllung

1. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, das Eigelb mit dem Fibriya 1:4 Süßungsmix und dem Vanille-Erythrit verrühren. Die Masse halbieren, unter die eine Hälfte die gemahlene Walnüsse und unter die andere die Kokosraspeln mischen. Anschließend jeweils vorsichtig die Hälfte des Eischnees unterheben. Den ausgerollten Teig mit den Füllungen bestreichen, aufrollen und in 2–3 cm dicke Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Bei 180 °C ohne Umluft etwa 35 Minuten fertig backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	280,5 kcal	220,9 kcal
Energie	1160,0 kJ	913,5 kJ
Fett	23,8 g	18,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,4 g	9,0 g
Kohlenhydrate	10,9 g	8,6 g
– davon Zucker	1,7 g	1,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	9,1 g	7,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	1,4 g
Ballaststoffe	11,4 g	9,0 g
Eiweiß	9,1 g	7,2 g
Salz	0,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)