



BROTE UND BRÖTCHEN

Lángos mit Röstzwiebeln

Schnell zubereiteter, köstlicher Lángos aus dem Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix aus der Pfanne. Mit saurer Sahne und reichlich geriebenem Käse schmeckt er besonders gut, aber auch mit Knoblauch-Olivenöl bestrichen ist er perfekt. 😊

Menge: 1–2 Lángos

205,4
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

7,8 g Ballaststoffe

9,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 25 g Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix
- 2 Eier der Größe M
- 10 g Olivenöl
- 30 ml Wasser

Zum Braten:

- etwas Öl

Zum Belegen:

- 2 Esslöffel saure Sahne
- 30 g geriebener Käse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Olivenöl und dem Wasser verrühren, anschließend den Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Gründlich verrühren und anschließend kurz ruhen lassen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl ausstreichen, den Teig hineingießen und zu einem Lángos formen.
4. Bei etwas niedrigerer als mittlerer Hitze zugedeckt ausbacken, dann vorsichtig wenden und auch die andere Seite fertig backen.
5. Den fertigen Lángos mit saurer Sahne bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen oder nach Geschmack mit Knoblauch-Olivenöl servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	205,4 kcal	234,2 kcal
Energie	850,4 kJ	969,4 kJ
Fett	16,5 g	18,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	0,9 g	1,0 g
– davon Zucker	0,5 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	1,0 g
Ballaststoffe	7,8 g	8,9 g
Eiweiß	9,2 g	10,5 g
Salz	1,4 g	1,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)