

Baumstriezel

Der Geschmack erinnert angenehm an traditionellen Baumstriezel. 🥰 Wenn du diese Köstlichkeit magst, solltest du unbedingt auch die Variante mit Fibriya-Ballaststoffmischen probieren!

Menge: 4 Baumstriezel

225,8
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

18,6 g Ballaststoffe

7,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eier
- 45 g Fibriya Erythrit
- 40 g geschmolzene Butter
- 60 g griechischer Joghurt
- 100 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 20 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Walnussummantelung:

- Gemahlene Walnüsse
- Süßungsmittel nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Süßungsmittel, der geschmolzenen Butter und dem griechischen Joghurt gründlich verrühren, dann die beiden Ballaststoffmischungen hinzufügen.
2. Den Teig kneten und einige Minuten ruhen lassen.
3. Auf einer leicht bestreuten Arbeitsfläche ausrollen und anschließend in lange Streifen schneiden.
4. Einen Stock oder eine Rolle mit Alufolie umwickeln, dünn mit Butter einfetten und die Teigstreifen spiralförmig darumwickeln.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C etwa 25 Minuten backen.
6. Nach dem Backen noch warm dünn mit geschmolzener Butter bestreichen und anschließend in der Mischung aus gemahlenden Walnüssen und Süßungsmittel wenden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	225,8 kcal	292,4 kcal
Energie	935,8 kJ	1211,8 kJ
Fett	17,4 g	22,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,2 g	9,3 g
Kohlenhydrate	11,0 g	14,3 g
– davon Zucker	0,8 g	1,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	10,1 g	13,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	1,3 g
Ballaststoffe	18,6 g	24,1 g
Eiweiß	7,1 g	9,2 g
Salz	1,2 g	1,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)