



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Ketogene Eiernockerln

Eine Variante der klassischen Eiernockerln ohne Weizenmehl, bei der die Grundlage der Nockerln Fibriya Universal Ballaststoffmix bildet. Die gekochten Nockerln werden mit verquirltem Ei angebraten und können mit Gewürzgurken serviert werden.

Menge: 1 Portion

147,7
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

8,1 g Ballaststoffe

10,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Nockerln:

- 2 große Eier (Größe L)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 2–3 Esslöffel Wasser
- 25 Gramm Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zum Braten und Servieren:

- 2 Eier
- Wenig Olivenöl oder Schmalz
- Optional: geröstete Wurstscheiben oder Schinkenwürfel
- Gewürzgurken zum Servieren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Variationen

Mit Raucharomen: Gerösteter Speck oder Wurst verleiht dem Gericht zusätzlichen Charakter.

Mit Käse: Streue noch etwas geriebenen Käse darüber, solange das Gericht heiß ist, damit er schmilzt.

Mit Kräutern: Frisch gehackte Petersilie oder etwas Schnittlauch sieht nicht nur schön aus, sondern hebt auch den Geschmack hervor.

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Teig zubereiten: Verrühre in einer Schüssel die 2 Eier mit einer Gabel gründlich mit dem Öl und dem Salz. Gib den Ballaststoffmix und das Wasser dazu und verknete alles zu einer Masse. Lass sie 1–2 Minuten stehen, damit die Ballaststoffe quellen können.
2. Kochen: Steche den Teig in kochendes Wasser ab. Sobald die Nockerln an die Wasseroberfläche steigen, koche sie noch 1 Minute weiter und gieße sie anschließend ab.
3. Braten: Erhitze in einer Pfanne etwas Öl oder brate darin die Wurst beziehungsweise den Schinken an. Gib die gekochten Nockerln dazu und gieße die anderen 2 zuvor verquirlten Eier darüber.
4. Fertigstellen: Brate alles unter ständigem Rühren so lange weiter, bis das Ei nach deinem Geschmack an den Nockerln gestockt ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	147,7 kcal	431,9 kcal
Energie	614,4 kJ	1796,5 kJ
Fett	10,1 g	29,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	6,5 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,8 g
– davon Zucker	0,3 g	0,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,8 g
Ballaststoffe	8,1 g	23,6 g
Eiweiß	10,0 g	29,3 g
Salz	0,4 g	1,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)