



BROTE UND BRÖTCHEN

Fibriya ketogene Diät-Kipferl

Weiche, kohlenhydratreduzierte Kipferl aus Fibriya Universal Ballaststoffmix und cremigem Quark. Der Teig wird zu acht Mini-Kipferln geformt, mit Ei bestrichen und anschließend bei Ober-/Unterhitze gebacken.

Menge: 8 Mini-Kipferl

132,4
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

13,8 g Ballaststoffe

9,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 100 g cremiger Quark
- 5 g Olivenöl
- 30 g Wasser
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- +1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. In einer ausreichend großen Rührschüssel die Eier, den cremigen Quark, das Olivenöl, das Wasser, das Salz und das Backpulver vermengen.
2. Sobald die flüssige Basis vollständig glatt ist, zuletzt den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig gründlich verkneten.
3. Die Masse 2–3 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit binden die Ballaststoffe die Feuchtigkeit, und es entsteht eine leicht zu verarbeitende, ausrollbare Konsistenz.
4. Den Teig auf einer Arbeitsfläche dünn und gleichmäßig zu einem runden Fladen ausrollen.
5. Die Oberfläche des Teigfladens mit einem Teil des verquirlten Ei bestreichen und anschließend in 8 gleich große Segmente teilen (ähnlich wie beim Schneiden einer Torte).
6. Die Segmente von der breiteren Seite aus aufrollen, sodass die klassische Kipferlform entsteht.
7. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auch ihre Oberseite mit dem restlichen Ei bestreichen.
8. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze (ohne Umluft) 40 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	132,4 kcal	57,3 kcal
Energie	552,4 kJ	238,9 kJ
Fett	6,9 g	3,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	0,9 g
Kohlenhydrate	1,2 g	0,5 g
– davon Zucker	1,1 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	0,5 g
Ballaststoffe	13,8 g	6,0 g
Eiweiß	9,4 g	4,1 g
Salz	1,9 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)