



BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

HERZHAFTE SNACKS

Käse-Wurst-Schnecken

Diese Käse-Wurst-Schnecken sind einfach sensationell! Sie eignen sich perfekt zum Frühstück, Mittag- oder sogar Abendessen – außen köstlich käsig und innen cremig und würzig.

Menge: ca. 8–10 Schnecken

155,9
kcal

1,3 g verwertbare Kohlenhydrate

11,1 g Ballaststoffe

9,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 70 g Fibriya Bambusfaser
- 20 g Fibriya Helles Flohsamenschalenmehl
- 1 Teelöffel Xanthan
- 8 g Backpulver
- 50 ml Apfelessig
- 200 g saure Sahne
- 4 Eier
- Salz

Füllung:

- 100 g Frischkäse
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g Wurst, zerbröseln

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die feuchten Zutaten, also die saure Sahne, die Eier und den Apfelessig, verrühren. Anschließend zur trockenen Mischung geben und gründlich vermengen.
3. Den Teig auf eine Dicke von ca. 0,5–1 cm ausrollen, mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem geriebenen Mozzarella sowie der zerbröselten Wurst bestreuen.
4. Aufrollen und anschließend in Scheiben schneiden.
5. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 160 °C vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	155,9 kcal	125,4 kcal
Energie	647,7 kJ	521,1 kJ
Fett	9,9 g	8,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g	3,7 g
Kohlenhydrate	1,3 g	1,1 g
– davon Zucker	1,2 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,3 g	1,1 g
Ballaststoffe	11,1 g	8,9 g
Eiweiß	9,2 g	7,4 g
Salz	0,8 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)