



Fibriya Keto-Tortillas

Mit Fibriya Tortilla Ballaststoffmix gelingen weiche, elastische und gut rollbare Tortillas. Die fertigen Tortillas können in einem wiederverschließbaren Beutel oder einer Dose mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Menge: 12 Tortillas

99,5
kcal

0,8 g verwertbare Kohlenhydrate

21,2 g Ballaststoffe

4,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 165 g Fibriya Tortilla Ballaststoffmix
- 300 ml Wasser
- 20 ml Öl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig zubereiten

1. Den Ballaststoffmix in einer Schüssel mit dem Öl und Wasser verrühren, bis ein homogener Teig entsteht.

Ruhen lassen

1. 15 Minuten ruhen lassen.

Formen und Ausrollen

1. In 12 Portionen teilen und anschließend auf einer Silikonmatte dünn ausrollen. (Falls der Teig klebt, mit etwas Ballaststoffmix bestäuben.)

In der Pfanne backen

1. In einer vorgeheizten beschichteten Pfanne von beiden Seiten jeweils 30–35 Sekunden backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	99,5 kcal	40,1 kcal
Energie	413,2 kJ	166,5 kJ
Fett	3,9 g	1,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0,2 g
Kohlenhydrate	0,8 g	0,3 g
– davon Zucker	0,1 g	0,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	0,3 g
Ballaststoffe	21,2 g	8,5 g
Eiweiß	4,9 g	2,0 g
Salz	1,1 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)