

BROTE UND BRÖTCHEN

Kürbis-Babka

Ein saisonales Dessert, dessen würzige, samtige Kürbiscreme es besonders macht. Passt in eine Low-Carb-Ernährung.

Menge: 10 Scheiben | **155,8 kcal** | **3,0 g verwertbare Kohlenhydrate** | **13,3 g Ballaststoffe** | **5,5 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 4 ganze Eier
- Eine Prise Salz
- 60 g griechischer Joghurt mit 10 % Fett
- 40 g geschmolzene Butter
- 30 g Süßungsmittel im Verhältnis 1:4
- 80 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 30 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Kürbiscreme:

- 200 g gebackener, geputzter Kürbis
- 30 g Bronze-Erythrit
- 20 g weiche Butter
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel gemahlene Muskatnuss

Für die Oberfläche:

- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 g Mandelblättchen zum Bestreuen

Zum Ausrollen:

- Bambusfasermehl zum Ausrollen, bei Bedarf

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Teig die 4 Eier, den griechischen Joghurt, 40 g geschmolzene Butter und 30 g Süßungsmittel im Verhältnis 1:4 schaumig rühren. Eine Prise Salz, 80 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix und 30 g Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen. Den Teig einige Minuten ruhen lassen und anschließend bei Bedarf auf einer mit Bambusfasermehl bestäubten Fläche rechteckig ausrollen.
2. Zum Ausrollen kann bei Bedarf Bambusfasermehl verwendet werden.
3. Den im Ofen gebackenen und geputzten Kürbis mit einer Gabel zerdrücken und mit der Butter, dem Bronze-Erythrit und den Gewürzen verrühren. Gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verstreichen, dann wie einen Strudel aufrollen. Ein Ende leicht zusammendrücken und den Teig anschließend mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren. Die beiden Stränge miteinander verflechten und in eine Form legen. Die Oberfläche mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
4. Backen: Im vorgeheizten Backofen ohne Umluft bei 170 Grad etwa 50 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	155,8 kcal	116,7 kcal
Energie	646,8 kJ	484,5 kJ
Fett	10,7 g	8,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,6 g	4,2 g
Kohlenhydrate	10,8 g	8,1 g
– davon Zucker	2,1 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,8 g	5,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,0 g	2,2 g
Ballaststoffe	13,3 g	10,0 g
Eiweiß	5,5 g	4,1 g
Salz	0,8 g	0,6 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗