



KUCHEN UND MUFFINS

Walnusshörnchen

Viel Walnussfüllung, wenig Teig – genau so, wie ich es liebe. ❤️ Ein alter Favorit in einer Low-Carb-Version, die einfach unwiderstehlich ist.

Menge: 4 Walnusshörnchen

377,4
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

10,4 g Ballaststoffe

10,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- 60 g Crème fraîche (30 g saure Sahne + 30 g Sahne)
- 20 g Olivenöl
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 2 Eiweiß
- Ca. 4 EL Fibriya Balance Süßungsmix
- 150–180 g gemahlene Walnüsse
- Etwas Zitronenschale
- Fibriya Bronze Erythrit

Für die Oberfläche:

- 1 Eigelb
- 20 g zerstoßene Walnüsse
- 1 EL Bronze Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Verrühre die Eier mit der Crème fraîche und dem Olivenöl und knete anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix unter.
2. Lass den Teig einige Minuten ruhen und rolle ihn anschließend zwischen zwei Bögen Backpapier sehr dünn aus.
3. Schneide ihn in 4 Teile, sodass du 4 größere Quadrate erhältst.
4. Für die Füllung schlage das Eiweiß auf, gib anschließend den Süßungsmix, die gemahlene Walnüsse und die Zitronenschale dazu und schmecke alles zum Schluss mit Fibriya Bronze Erythrit ab.
5. Verteile die Füllung mit einem Löffel auf dem Teig, rolle ihn auf und biege ihn anschließend zu Hörnchen.
6. Bestreiche die Teigstücke mit Eigelb und bestreue sie mit zerstoßenen Walnüssen und etwas Fibriya Bronze Erythrit.
7. Bei 160 °C etwa 55 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	377,4 kcal	518,9 kcal
Energie	1559,0 kJ	2143,6 kJ
Fett	34,3 g	47,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g	7,9 g
Kohlenhydrate	11,0 g	15,1 g
– davon Zucker	1,6 g	2,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	9,2 g	12,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	2,4 g
Ballaststoffe	10,4 g	14,3 g
Eiweiß	10,2 g	14,0 g
Salz	0,1 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)