

BROTE UND BRÖTCHEN

Ketogene Käsehörnchen für die Diät

Diese hausgemachten Käsehörnchen aus dem Fibriya-Backwaren-Ballaststoffmix sind wunderbar fluffig und kohlenhydratarm. Derselbe leicht formbare Teig eignet sich auch für Fladenbrot, Pizzaschnecken oder Laugenbrezeln.

Menge: 6–8 kleinere Hörnchen

274,0 kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

14,4 g Ballaststoffe

7,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 100 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 3 Eier (ein Eigelb zum Bestreichen beiseitestellen)
- 10 ml Olivenöl
- 50 g geriebener Käse (z. B. Trappist oder Gouda)
- 120 ml fettarme Milch

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier (ein Eigelb separat beiseitestellen), die Milch und das Olivenöl in einer Schüssel verrühren.
2. Den Fibriya-Ballaststoffmix und den geriebenen Käse hinzufügen und alles vermengen. Den Teig kneten, bis er elastisch und leicht formbar ist.
3. Den Teig etwa 5 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig in 6–8 Portionen teilen, daraus Dreiecke formen und diese zu Hörnchen aufrollen.
5. Die Oberseite mit dem beiseitegestellten Eigelb bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten backen, bis die Hörnchen goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	274,0 kcal	181,6 kcal
Energie	1133,1 kJ	751,0 kJ
Fett	23,2 g	15,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,0 g	3,3 g
Kohlenhydrate	1,1 g	0,7 g
– davon Zucker	1,0 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,7 g
Ballaststoffe	14,4 g	9,6 g
Eiweiß	7,9 g	5,3 g
Salz	1,3 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)