

HERZHAFTE SNACKS



Käse-Schnittlauch-Knuspergebäck aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Einfach und schnell zubereitete knusprige Käse-Schnittlauch-Snacks aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix. Das herz hafte Knabbergebäck kann zum Filmabend, zu Suppen oder mit Dips serviert werden.

Menge: 10 Käse-Schnittlauch-Knusperstreifen

77,3
kcal

0,1 g verwertbare Kohlenhydrate

8,5 g Ballaststoffe

7,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 20 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 70 g geriebener Mozzarella (oder ein anderer geriebener Käse)
- Salz nach Geschmack
- 5 g getrockneter Schnittlauch (ca. 2 Esslöffel)
- 100 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Die Masse auf Backpapier gleichmäßig zu einer dünnen Schicht verstreichen.
3. Bei 180 °C ohne Umluft etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun und leicht knusprig ist.
4. Abkühlen lassen und anschließend in Streifen schneiden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	77,3 kcal	15,1 kcal
Energie	322,3 kJ	63,2 kJ
Fett	3,2 g	0,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	0,4 g
Kohlenhydrate	0,1 g	0,0 g
– davon Zucker	0,0 g	0,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,1 g	0,0 g
Ballaststoffe	8,5 g	1,7 g
Eiweiß	7,8 g	1,5 g
Salz	1,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)