



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Mohnnudeln

Ein beliebtes traditionelles Gericht lässt sich auch in einer gesunden, kohlenhydratarmen Variante zubereiten.

Menge: 2 Portionen

170,9
kcal

0,6 g verwertbare Kohlenhydrate

20,2 g Ballaststoffe

10,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Selbstgemachter Teig:

- 2 ganze Eier
- eine Prise Salz
- 1 Esslöffel Wasser
- 35 g Ballaststoffmix

Weitere Zutaten:

- 20 g gemahlener Mohn
- 10 g Erythrit-Pulver

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst die Eier mit dem Salz und dem Wasser verrühren, dann den Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Alles zu einem Teig verkneten. Nach 10 Minuten Ruhezeit lässt er sich leicht ausrollen.
3. Den Teig dünn ausrollen und in die gewünschte Größe schneiden.
4. In heißem, aber nicht sprudelnd kochendem Wasser etwa 1 Minute gar kochen.
5. Nach dem Abspülen gründlich abtropfen lassen, damit die Nudeln nicht wässrig bleiben.
6. Mit gemahlenem Mohn und mit Erythrit-Pulver bestreut servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	170,9 kcal	154,3 kcal
Energie	710,9 kJ	641,6 kJ
Fett	9,8 g	8,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	1,7 g
Kohlenhydrate	6,1 g	5,5 g
– davon Zucker	0,6 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,5 g	5,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,6 g	0,5 g
Ballaststoffe	20,2 g	18,2 g
Eiweiß	10,2 g	9,2 g
Salz	0,5 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)