



Mini-Butterhörnchen

Minihörnchen zum Frühstück, frisch gebacken.

Menge: 6 kleine Hörnchen

270,6
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

20,4 g Ballaststoffe

6,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

ZUTATEN 6 St. 📖 🛒 + ZUBEREITUNG 👩🍳

- 2 Freiland-Eier
- 40 g weiche Butter
- 50 ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 65 g Fibriya Backwaren-Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung



➡ 👩🍳 cremig aufschlagen ↻

➡ 👩🍳 dazu geben, unterrühren

➡ 👩🍳 dazu geben, zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Zubereitung

1. Die Eier cremig aufschlagen.
2. Butter, Sahne und Salz dazugeben und unterrühren.
3. Den Fibriya Backwaren-Ballaststoffmix dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
4. Habe den Teig dann auf einer mit Haferfasern bemehlten Backmatte zu einem Rechteck verteilt, glatt gerollt und anschließend in 6 Dreiecke geschnitten. Siehe Foto. Von der größeren Seite her aufgerollt.
5. Für 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geschoben. 🔥 (Ich habe vorgeheizt.) Bitte auf keinen Fall länger, da die so klein sind, sonst werden die trocken und sie sollen doch fluffig werden.

Die werden auf jeden Fall wieder gemacht. Ich werde aber das nächste Mal größere machen, da bleibt mehr fluffiger Inhalt. Die kleineren Hörnchen sind perfekte Beilage fürs Buffet, Brunch etc.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 kleine Hörnchen
Energie	270,6 kcal	116,5 kcal
Energie	1119,0 kJ	481,9 kJ
Fett	22,4 g	9,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	12,4 g	5,3 g
Kohlenhydrate	1,0 g	0,4 g
– davon Zucker	0,9 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	0,4 g
Ballaststoffe	20,4 g	8,8 g
Eiweiß	6,2 g	2,7 g
Salz	1,6 g	0,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)