

BROTE UND BRÖTCHEN

Jolly-Joker-Lángos

Ein Rezept, bei dem einfach alles passt! Aus diesem vielseitigen Grundrezept lässt sich jede Menge zubereiten – zum Beispiel dieser köstliche Lángos. Ein wirklich praktisches Rezept, das man sich unbedingt speichern sollte!

Menge: 3–4 Lángos

177,8
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

15,4 g Ballaststoffe

5,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 5 g Olivenöl
- 3 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 100 g saure Sahne
- 100 ml Mandelmilch mit 0 % Fett
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 1–2 dl Öl zum Ausbacken

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Salz, Olivenöl, Backpulver, saure Sahne und Mandelmilch mit einem Schneebesen gründlich verrühren.
2. Auch den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und sorgfältig unterheben.
3. Einige Minuten ruhen lassen, während das Öl heiß wird.
4. Anschließend aus der Masse 3–4 Lángos formen, sie in die typische Lángos-Form bringen und in das heiße Öl geben.
5. Bei mittlerer Hitze zugedeckt eine Seite ausbacken, dann wenden und auch die andere Seite ausbacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	177,8 kcal	235,6 kcal
Energie	737,3 kJ	976,9 kJ
Fett	13,3 g	17,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	4,7 g
Kohlenhydrate	0,9 g	1,2 g
– davon Zucker	0,8 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	1,2 g
Ballaststoffe	15,4 g	20,4 g
Eiweiß	5,8 g	7,7 g
Salz	0,7 g	1,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗