



Ketogener Diät-Lángos mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Dieser Lángos mit Fibriya Universal Ballaststoffmix wird ohne Weizenmehl und mit einer natürlichen, kohlenhydratfreien Ballaststoffmischung zubereitet. Er wird in wenig Öl in der Pfanne gebacken und kann mit Knoblauchcreme, saurer Sahne und geriebenem Käse serviert werden.

Menge: 1 Lángos

173,1
kcal

0,7 g verwertbare Kohlenhydrate

11,0 g Ballaststoffe

9,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Lángos:

- 2 Eier
- 1 Esslöffel saure Sahne
- Salz
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 2 gestrichene Esslöffel Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zum Backen:

- wenig Öl

Zum Servieren:

- Knoblauchcreme
- saure Sahne
- geriebener Käse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung

1. Eier, saure Sahne, Salz und Backpulver vermischen. Zum Schluss den Ballaststoffmix hinzufügen und alles klümpchenfrei verrühren.
2. In wenig Öl in einer Pfanne bei niedriger Stufe braten, bis beide Seiten durchgebacken sind.

Serviovorschlag

1. Mit Knoblauchcreme, saurer Sahne und geriebenem Käse schmeckt er besonders gut.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	173,1 kcal	244,0 kcal
Energie	719,5 kJ	1014,5 kJ
Fett	12,1 g	17,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	4,5 g
Kohlenhydrate	0,7 g	1,1 g
– davon Zucker	0,6 g	0,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,7 g	1,1 g
Ballaststoffe	11,0 g	15,5 g
Eiweiß	9,8 g	13,8 g
Salz	1,0 g	1,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)