

KLEINGEBÄCK

Mohnlebkuchen – ketogen

Mohnlebkuchen aus Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix mit gemahlenem Mohn. Eine Seite der gebackenen Stücke wird mit etwas Zartbitterschokolade überzogen und anschließend mit gefriergetrockneten Himbeeren bestreut.

Menge: 20 Mohnlebkuchen

263,0 kcal

3,4 g verwertbare Kohlenhydrate

18,5 g Ballaststoffe

8,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 40 g Butter, geschmolzen
- 2 Eier (Größe M)
- 70 g Fibriya Erythrit oder 15–20 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 40 g Milch
- 30 g gemahlener Mohn
- 60 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix
- etwas Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix zum Ausrollen
- etwas Zartbitterschokolade
- gefriergetrocknete Himbeeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig zubereiten

1. Alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermischen. Den Ballaststoffmix erst zum Schluss hinzufügen. Alles gründlich verrühren und den Teig anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Teig ausrollen und ausstechen

1. Etwas Ballaststoffmix auf und unter den Teig streuen und ihn auf etwa 0,5 cm Dicke ausrollen. Die gewünschten Formen ausstechen und anschließend auf Backpapier legen.

Backen

1. Bei 160 Grad 35 Minuten ohne Umluft backen.

Schokoladenüberzug und Himbeeren

1. Etwas Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen und anschließend mithilfe einer Gabel eine Seite der Plätzchen leicht damit bestreichen. Wer es besonders schokoladig mag, kann sie auch eintauchen. Mit gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	263,0 kcal	40,8 kcal
Energie	1089,6 kJ	169,2 kJ
Fett	20,0 g	3,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	9,4 g	1,5 g
Kohlenhydrate	8,5 g	1,3 g
– davon Zucker	2,7 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,1 g	0,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,4 g	0,5 g
Ballaststoffe	18,5 g	2,9 g
Eiweiß	8,1 g	1,3 g
Salz	0,8 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗