



Kohlenhydratreduzierte Zwetschgenknödel

Der Teig für die klassischen Zwetschgenknödel wird statt mit Weizenmehl mit Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet. Die Knödel werden mit Zwetschgen gefüllt, gekocht, in geröstetem Fibriya Goldene Panade Ballaststoffmix gewendet und anschließend mit Puder-Erythrit serviert.

Menge: 8 Zwetschgenknödel

106,3
kcal

6,5 g verwertbare Kohlenhydrate

6,1 g Ballaststoffe

1,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 1 Ei
- 10 g Olivenöl
- 30 g saure Sahne
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung und zum Wenden:

- 8 Zwetschgen (oder zuckerfreie Marmelade, Beeren, eventuell Käse für die herzhaftere Variante)
- 10 g Fibriya Goldene Panade Ballaststoffmix
- Etwas Butter zum Rösten (ca. 20 g)
- 5 g Fibriya Puder-Erythrit zum Servieren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Ei, Olivenöl und saure Sahne in einer Schüssel verrühren und anschließend ganz zum Schluss auch den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen.
2. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, damit sich die Zutaten miteinander verbinden.
3. Den Teig auf einer Silikonmatte dünn ausrollen und mit einem Messer in etwa 5 × 5 cm große Quadrate schneiden.
4. Den Teig füllen: Dafür eignen sich Zwetschgen, zuckerfreie Marmelade oder Früchte ganz nach Geschmack. Wenn du sie herzhaft essen möchtest, schmecken sie auch mit Käse köstlich. Achte dann darauf, den Teig beim Formen der Knödel sorgfältig zu verschließen, damit der Käse beim Kochen nicht herausläuft.
5. Die fertigen Knödel in kochendes Wasser geben und so lange kochen, bis sie schön an die Wasseroberfläche steigen. (2–3 Minuten)
6. In der Zwischenzeit den Fibriya Goldene Panade Ballaststoffmix in einer Pfanne mit etwas Butter rösten. Die gekochten und abgetropften Knödel darin wenden.
7. Warm servieren und mit Puder-Erythrit bestreuen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	106,3 kcal	83,7 kcal
Energie	444,3 kJ	349,9 kJ
Fett	6,0 g	4,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	2,0 g
Kohlenhydrate	9,3 g	7,3 g
– davon Zucker	6,4 g	5,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	2,8 g	2,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	6,5 g	5,1 g
Ballaststoffe	6,1 g	4,8 g
Eiweiß	1,6 g	1,3 g
Salz	0,1 g	0,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)