



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Kürbis-Gnocchi mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Die Kürbis-Gnocchi werden aus Kürbis, Mozzarella, Ei und Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet. Sie können pur oder als Beilage serviert und mit saurer Sahne, frischer Petersilie und Parmesan ergänzt werden.

Menge: 15 Kürbis-Gnocchi

76,8
kcal

4,3 g verwertbare Kohlenhydrate

5,3 g Ballaststoffe

4,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 250 g weich gekochter Kürbis
- 40 g Mozzarella
- 1 Ei
- 10 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Salz nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung der Kürbismasse

1. Den weich gekochten Kürbis zu einem Püree zerdrücken und anschließend mit dem Ei und dem geriebenen Mozzarella vermischen. Fibriya Universal Ballaststoffmix und Salz hinzufügen und die Masse gründlich vermengen.

In der Pfanne braten

1. Den Teig teelöffelweise in eine leicht geölte Pfanne geben. In wenigen Minuten auf beiden Seiten durchbraten.

Servieren

1. Die Kürbis-Gnocchi schmecken auch pur, werden aber mit saurer Sahne, frischer Petersilie und Parmesan noch besonderer.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	76,8 kcal	18,2 kcal
Energie	319,4 kJ	75,6 kJ
Fett	3,2 g	0,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	0,3 g
Kohlenhydrate	4,3 g	1,0 g
– davon Zucker	3,8 g	0,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,3 g	1,0 g
Ballaststoffe	5,3 g	1,2 g
Eiweiß	4,9 g	1,2 g
Salz	0,7 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) 