



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Cremiges ZucchiniGemüse

Ein einfaches, cremiges ZucchiniGemüse, das mit wenigen Zutaten im Handumdrehen zubereitet ist. Eine leichte Beilage oder eigenständige Mahlzeit, die du auch mit etwas Gulasch servieren kannst. 😊

Menge: 1–2 Portionen

52,9
kcal

2,8 g verwertbare Kohlenhydrate

1,5 g Ballaststoffe

1,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 kleinere Zucchini
- 1 Esslöffel Butter
- 1–2 Esslöffel Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel saure Sahne
- 1 Esslöffel Sahne
- 1 Teelöffel Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Raspel die Zucchini und dünste sie anschließend mit 1–2 Esslöffeln Wasser in der Butter zugedeckt.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Saure Sahne und Sahne mit dem Fibriya Universal Ballaststoffmix verrühren und anschließend unter die gedünsteten Zucchini mischen.
4. Einige Minuten zusammen aufkochen lassen, bis eine angenehm cremige Konsistenz entsteht.
5. Mit einem Topping nach Geschmack servieren, zum Beispiel mit Gulasch.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	52,9 kcal	151,4 kcal
Energie	220,0 kJ	629,7 kJ
Fett	3,7 g	10,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	2,8 g	8,0 g
– davon Zucker	1,9 g	5,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,8 g	8,0 g
Ballaststoffe	1,5 g	4,2 g
Eiweiß	1,3 g	3,7 g
Salz	0,4 g	1,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)