



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Krautnudeln

Beliebte Krautnudeln aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Menge: 2 Portionen

149,0
kcal

2,7 g verwertbare Kohlenhydrate

8,3 g Ballaststoffe

3,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 2 ganze Eier
- Eine Prise Salz
- 1 EL Wasser
- 35 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 300 g geriebener Weißkohl
- 1 gestrichener EL Salz
- 50 g Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst den Kohl reiben und salzen.
2. Nach ein paar Minuten gut ausdrücken und mit dem Olivenöl weich dünsten und leicht anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Eier mit Salz und Wasser gut verrühren, dann Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen. Nach 10 Minuten Ruhezeit lässt sich der Teig leicht ausrollen. In passende Stücke schneiden und in Salzwasser in etwa 1 Minute gar kochen.
5. Abgießen und mit dem Kohl vermengen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	149,0 kcal	374,9 kcal
Energie	615,8 kJ	1549,7 kJ
Fett	11,9 g	29,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	2,8 g	7,1 g
– davon Zucker	2,7 g	6,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,1 g	0,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,7 g	6,8 g
Ballaststoffe	8,3 g	21,0 g
Eiweiß	3,5 g	8,9 g
Salz	0,7 g	1,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)