



In Öl gebackener Keto-Lángos

Weicher, goldbrauner Keto-Lángos ohne Weizenmehl, der der klassischen Variante ähnelt. Der aus dem Ballaststoffmix hergestellte Teig geht beim Ausbacken schön auf und bleibt innen weich und luftig.

Menge: 2 Lángos

216,0
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

17,8 g Ballaststoffe

8,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 40 g Milch
- 10 g Olivenöl
- Salz
- 2 Teelöffel Fibriya Instant-Hefe (halbe Packung)
- 35 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Fibriya Universal Ballaststoffmix zum Ausrollen
- Öl zum Ausbacken

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Milch, Olivenöl und Salz in einer Schüssel gründlich verrühren.
2. Die Trockenhefe hinzufügen und anschließend auch den Ballaststoffmix unterheben. Aus der Masse einen homogenen Teig kneten.
3. Den Teig mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, damit er etwas fester und elastischer wird.
4. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht mit Ballaststoffmix bestreuten Arbeitsfläche zu 2 etwa 1 cm dicken Lángos ausrollen.
5. In heißem Öl bei niedriger Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
6. Frisch schmecken sie am besten, bleiben aber auch im Kühlschrank weich. Mit saurer Sahne und geriebenem Käse servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	216,0 kcal	224,8 kcal
Energie	895,4 kJ	932,1 kJ
Fett	15,4 g	16,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	2,7 g
Kohlenhydrate	1,8 g	1,9 g
– davon Zucker	1,2 g	1,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	1,9 g
Ballaststoffe	17,8 g	18,6 g
Eiweiß	8,6 g	8,9 g
Salz	1,1 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)