



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Dill-Quark-Taschen

Ein echter Klassiker mit reduziertem Kohlenhydratgehalt, ganz traditionell aus selbst geknetetem Teig 😊

Menge: 2 Portionen

156,3
kcal

2,0 g verwertbare Kohlenhydrate

15,4 g Ballaststoffe

9,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 2 ganze Eier
- 1 Esslöffel Wasser
- Eine Prise Salz
- 35 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Füllung:

- 125 g Quark
- 1 Eigelb
- 8 g Vanille-Erythrit
- 1 Esslöffel gehackter Dill
- 5 g 1:4-Süßungsmittel

Zum Wenden:

- 30 g Fibriya Goldene Panade Ballaststoffmix
- 10 ml Olivenöl
- 5 g Erythritpulver

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für den Teig zunächst die flüssigen Zutaten glatt verrühren, dann den Ballaststoffmix hinzufügen und alles gründlich verkneten. Nach einer Ruhezeit von 10 Minuten lässt er sich leicht ausrollen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Etwas Dill zum Servieren beiseitelegen. Die goldene Panade ebenfalls in Olivenöl anrösten.
2. Mit einer Form Kreise ausstechen, mit der Füllung belegen und verschließen.
3. In heißem, aber nicht sprudelnd kochendem Wasser in etwa 1 Minute garen. Abtropfen lassen und in der Panade wenden. Die Oberseite mit Erythritpulver bestreuen und nach Belieben mit Dill garnieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	156,3 kcal	274,4 kcal
Energie	650,5 kJ	1142,0 kJ
Fett	8,7 g	15,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	4,3 g
Kohlenhydrate	7,0 g	12,3 g
– davon Zucker	1,3 g	2,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,0 g	8,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	3,5 g
Ballaststoffe	15,4 g	27,0 g
Eiweiß	9,7 g	17,0 g
Salz	0,5 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)