



KUCHEN UND MUFFINS

Fibriya Keto-Kakaoschnecken

Low Carb – ketogene Kakaoschnecken mit Fibriya Universal Ballaststoffmix, ohne zugesetzten Zucker.

Menge: 8 Kakaoschnecken

245,8
kcal

3,1 g verwertbare Kohlenhydrate

12,4 g Ballaststoffe

6,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Teig:

- 35 g geschmolzene Butter
- 2 gestrichene Esslöffel Backpulver
- 60 g Fibriya Erythrit
- 3 Eier (ein Eigelb beiseitelegen, damit werden später die Schnecken bestrichen)
- 50 g Milch
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 100 g Zartbitterschokolade mit 70 % Kakaoanteil (ohne zugesetzten Zucker)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 40 g Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Butter schmelzen. Alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermengen; dabei ein Eigelb beiseitelegen, mit dem später die Schnecken bestrichen werden. Zum Schluss den Ballaststoffmix dazugeben und den Teig gründlich verkneten.
2. Den Teig mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Er muss nicht gehen – lass die Ballaststoffe einfach wirken, bis der Teig die optimale Konsistenz erreicht hat. Du kannst ihn auch abgedeckt mit Frischhaltefolie in den Kühlschrank legen, damit er sich noch leichter verarbeiten lässt.
3. Die Arbeitsfläche mit Ballaststoffmix bestäuben und den Teig dünn ausrollen. Dann mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen, die mit Öl und Süßungsmittel verrührt wurde. Den Teig aufrollen und in 2–3 cm breite Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem beiseitegelegten Eigelb bestreichen.
4. Backen: Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	245,8 kcal	163,5 kcal
Energie	1021,6 kJ	679,4 kJ
Fett	20,6 g	13,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	9,5 g	6,3 g
Kohlenhydrate	24,7 g	16,4 g
– davon Zucker	0,6 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	21,5 g	14,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,1 g	2,1 g
Ballaststoffe	12,4 g	8,3 g
Eiweiß	6,0 g	4,0 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)