



Kokos-Häschen zu Ostern

Weiches, zuckerfreies Kokosgebäck zu Ostern mit Fibriya Backwaren Ballaststoffmix. Aus dem leicht formbaren Teig lassen sich Häschen oder klassische Keksfiguren formen.

Menge: 6 Stück

165,1
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

15,3 g Ballaststoffe

6,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (+1 Ei zum Bestreichen)
- 40 g Fibriya Erythrit
- 10 g Butter, geschmolzen
- 50 g saure Sahne oder Naturjoghurt
- 10 g Kokosraspeln
- 20 g Milch
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 60 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig zubereiten und ruhen lassen

1. Alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix miteinander verrühren. Zum Schluss auch den Ballaststoffmix hinzufügen, den Teig verkneten und anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Formen und mit Ei bestreichen

1. Nach der Ruhezeit nach Belieben formen, auf Backpapier legen und anschließend mit Ei bestreichen.

Backen

1. Bei 170 °C 30 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	165,1 kcal	85,0 kcal
Energie	684,7 kJ	352,6 kJ
Fett	11,7 g	6,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,4 g	3,3 g
Kohlenhydrate	15,5 g	8,0 g
– davon Zucker	1,1 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	14,3 g	7,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	0,6 g
Ballaststoffe	15,3 g	7,9 g
Eiweiß	6,2 g	3,2 g
Salz	1,2 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗