

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE



Ungarische Nockerln aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Aus Fibriya Universal Ballaststoffmix lassen sich schnell hausgemachte, weizenmehlfreie ungarische Nockerln zubereiten. Der mit Ei und Olivenöl angerührte Teig wird in heißes Wasser geschabt und anschließend 1 Minute gekocht.

Menge: 1 Portion

136,5
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

12,5 g Ballaststoffe

8,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 große (L) Eier
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 2–3 Esslöffel Wasser
- 25 Gramm Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Öl und dem Salz mit einer Gabel gründlich verrühren.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig gründlich vermengen.
3. Den Teig in heißes Wasser schaben.
4. Nachdem der gesamte Teig hineingeschabt wurde, 1 Minute kochen; länger ist nicht nötig.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	136,5 kcal	256,5 kcal
Energie	567,9 kJ	1067,2 kJ
Fett	8,5 g	15,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	3,5 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,5 g
– davon Zucker	0,3 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,5 g
Ballaststoffe	12,5 g	23,6 g
Eiweiß	8,6 g	16,1 g
Salz	0,5 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)