



Locker-fluffiger Keto-Hefezopf für Ostern

Dieser weiche, zarte Oster-Keto-Hefezopf wird mit Fibriya-Ballaststoffmix ganz ohne Getreidemehl und Zucker zubereitet. Er kann als Gebäck, zu Osterschinken oder für Sandwiches serviert werden.

Menge: 1 Hefezopf

186,0
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

13,9 g Ballaststoffe

8,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten

- 6 Eier (Größe M) – davon 1 Eigelb zum Bestreichen beiseitestellen
- 50 g geschmolzene Butter
- 80 g cremiger Quark
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 100 g Fibriya Neutraler-Biskuit Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. In einer Schüssel die 5 ganzen Eier plus 1 Eiweiß, den Zuckerersatz, die geschmolzene Butter und den cremigen Quark gründlich verrühren.
2. Sobald die Masse schön glatt ist, ganz zum Schluss auch den Fibriya-Ballaststoffmix hinzufügen und alles mit einem Löffel vermengen.
3. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.
4. Die Handflächen einölen und anschließend aus jeweils einem Esslöffel Teig kleine Kugeln formen. So musst du dich überhaupt nicht mit dem Flechten abmühen, und das Ergebnis wird trotzdem ein sehr hübscher, zusammenhängend gebackener Hefezopf.
5. Die Kugeln dicht nebeneinander in eine kleinere, mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen und anschließend mit dem zuvor beiseitegestellten Eigelb bestreichen.
6. Im auf 170 Grad vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze (ohne Umluft) 40 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	186,0 kcal	1084,5 kcal
Energie	772,2 kJ	4502,0 kJ
Fett	13,0 g	75,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g	36,2 g
Kohlenhydrate	10,0 g	58,1 g
– davon Zucker	0,7 g	4,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,4 g	49,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	9,1 g
Ballaststoffe	13,9 g	81,3 g
Eiweiß	8,7 g	50,8 g
Salz	1,2 g	6,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)