



KUCHEN UND MUFFINS

Ungarische Mohnrolle mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Mohnrolle aus Fibriya Universal Ballaststoffmix. Der Teig mit Ballaststoffmix wird mit einer süßen, buttrigen Mohnfüllung bestrichen, aufgerollt und mit Eiweiß bestrichen goldbraun gebacken.

Menge: 1 Mohnrolle

262,5
kcal

2,0 g verwertbare Kohlenhydrate

14,2 g Ballaststoffe

11,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Teig:

- 3 Eier (von den Eiweißen etwa 2 Esslöffel abnehmen und beiseitestellen. Damit kann die Oberseite des Strangs vor dem Backen bestrichen werden)
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 50 ml Milch
- 10 g Olivenöl
- 60 g Fibriya Universal Ballaststoffmix (+ etwas zum Bestreuen beim Ausrollen)

Zutaten für die Mohnfüllung:

- 250 g gemahlener Mohn
- 40 g Butter
- 100 ml Milch
- etwa 80 g Fibriya Balance Süßungsmix (nach Geschmack)
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Eier, Süßungsmittel, Aromen, Backpulver, Milch und Öl miteinander verrühren.
2. Den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazugeben und anschließend mit einem Silikonspatel gut vermischen.
3. Die Masse beiseitestellen und ruhen lassen, während die Füllung zubereitet wird. In dieser Zeit erhält der Teig die perfekte Konsistenz.
4. Den Mohn mit Butter, Milch, Süßungsmittel und Vanillearoma aufkochen.
5. Den Teig ausrollen und die Mohnfüllung daraufstreichen.
6. Aufrollen und anschließend mit dem beiseitegestellten Eiweiß bestreichen.

Backen

1. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 40 Minuten lang goldbraun backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	262,5 kcal	2167,2 kcal
Energie	1086,0 kJ	8964,9 kJ
Fett	20,2 g	166,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,0 g	40,9 g
Kohlenhydrate	17,8 g	147,0 g
– davon Zucker	1,9 g	15,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	15,9 g	130,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	16,1 g
Ballaststoffe	14,2 g	116,9 g
Eiweiß	11,2 g	92,6 g
Salz	0,1 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)