



KUCHEN UND MUFFINS

Kakaoschnecken mit Vanille und minimalem Kohlenhydratgehalt

Die aus Kakao- und Vanilleteigschichten geformten Schnecken werden mit dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix zubereitet. Nach dem Backen bleiben sie tagelang weich und aromatisch.

Menge: 12 Kakao-Vanille-Schnecken

143,6
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

17,1 g Ballaststoffe

7,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Kakaoteig:

- 2 Eier
- 10 g Butter oder Olivenöl
- 50 ml Milch
- 20 g Kakaopulver
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 50 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Für den Vanilleteig:

- 2 Eier
- 10 g Butter oder Olivenöl
- 30 ml Milch
- 2 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 50 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Kakaoteig

1. In einer Schüssel alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermischen. Den Ballaststoffmix erst zum Schluss hinzufügen und die Masse gründlich verkneten. 10 Minuten ruhen lassen, damit der Ballaststoffmix die Flüssigkeit aufnimmt und eine elastische Konsistenz entsteht.

Vanilleteig

1. Wie den Kakaoteig zubereiten. Auch hier ist die Ruhezeit wichtig, damit eine perfekte, leicht ausrollbare Konsistenz entsteht.

Die Teige zusammensetzen

1. Nach der Ruhezeit die beiden Teige übereinanderlegen und vorsichtig mit den Händen ausrichten, damit sie nicht verrutschen. Dünn ausrollen und anschließend aufrollen. Mit einem scharfen Messer 2–3 cm breite Schnecken abschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Backen

1. Bei 160 Grad 45 Minuten lang mit Ober-/Unterhitze und ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	143,6 kcal	63,5 kcal
Energie	596,3 kJ	263,5 kJ
Fett	8,2 g	3,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	0,9 g
Kohlenhydrate	18,9 g	8,4 g
– davon Zucker	0,9 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	17,5 g	7,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	0,6 g
Ballaststoffe	17,1 g	7,5 g
Eiweiß	7,6 g	3,4 g
Salz	1,1 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)