

KLEINGEBÄCK

Corvinus-Kekse 😍

Keto-Kekse mit Fibriya-Ballaststoffen, Zitrone und Chiasamen – aus einer gekühlten Teigrolle geschnitten.

Menge: 30 Kekse | **288,6 kcal** | **4,9 g verwertbare Kohlenhydrate** | **11,9 g Ballaststoffe** | **11,6 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für den Stabmixer

- 2 Eier
- 1 Packung Quark
- 120 g geschmolzene Butter
- 40 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 20 g Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Biozitronen

Zum Schluss unterzuhebende trockene Zutaten

- 150 g Mandelmehl
- 50 g Fibriya Haferfaser
- 20 g Fibriya Veganes Backprotein
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 12 g Backpulver
- 3 Esslöffel Chiasamen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Quark, geschmolzene Butter, Fibriya Balance Süßungsmix, Fibriya Erythrit Honiggeschmack sowie Saft und abgeriebene Schale der 2 Biozitronen mit dem Stabmixer glatt rühren.
2. Anschließend Mandelmehl, Fibriya Haferfaser, Fibriya Veganes Backprotein, Fibriya Universal Ballaststoffmix, Backpulver und Chiasamen unterheben.
3. Zu einem homogenen Teig verkneten.
4. Rollen mit einem Durchmesser von 4–5 cm formen.
5. In Alufolie wickeln und mindestens 1 Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Am nächsten Tag mit einem scharfen Messer etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden.
7. Bei 180 Grad 20–25 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	288,6 kcal	91,4 kcal
Energie	1193,1 kJ	377,8 kJ
Fett	22,8 g	7,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	10,5 g	3,3 g
– davon Zucker	1,8 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,6 g	1,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,9 g	1,5 g
Ballaststoffe	11,9 g	3,8 g
Eiweiß	11,6 g	3,7 g
Salz	0,2 g	0,1 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗