



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Eiernockerln

Ein einfacher, schneller und sättigender Klassiker – ketogen zubereitet. 🍳

Menge: 1 Portion

184,3
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

7,5 g Ballaststoffe

11,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Nockerln:

- 2 große Eier (L)
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für die Eiernockerln:

- 3 Eier
- 1 Esslöffel Schmalz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische die Zutaten für die Nockerln gründlich und gib den Fibriya Universal Ballaststoffmix erst zum Schluss dazu.
2. Steche die Nockerln in heißes, aber nicht sprudelnd kochendes Wasser ab. Sobald alle Nockerln im Wasser sind, koche sie noch 1 Minute weiter.
3. Gieße sie ab. Bereite anschließend in einer Pfanne aus den 3 Eiern und dem Schmalz Rührei zu, würze es mit Salz und Pfeffer und vermische es mit den Nockerln.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	184,3 kcal	580,5 kcal
Energie	765,8 kJ	2411,4 kJ
Fett	13,6 g	42,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	11,0 g
Kohlenhydrate	0,3 g	1,0 g
– davon Zucker	0,3 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	1,0 g
Ballaststoffe	7,5 g	23,6 g
Eiweiß	11,4 g	35,9 g
Salz	0,7 g	2,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)