Mein KetoCal-Rezept

Broccolipastete - 4:1

Menge	Zutaten	kJ	kcal	EW g	KH g	F g
	Teig					
1 Gramm	Mandelmehl	25	6	0,2	0,0	0,6
8 Gramm	Kokosnussmehl	121	29	0,4	0,4	2,9
11 Gramm	Butter	341	82	0,1	0,1	9,2
15 Gramm	KetoCal Advance neutral	452	110	2,3	0,5	11,0
5 Gramm	Vollkornmehl	65	15	0,6	3,0	0,1
6 Gramm	Olivenöl	221	53	0,0	0,0	6,0
10 Gramm	Trinkwasser	0	0	0,0	0,0	0,0
	Salz					
	Zwischensumme	**1225**	**294**	**3,5**	**3,9**	**29,7**
	Füllung					
4 Gramm	KetoCal Advance neutral	120	29	0,6	0,1	2,9
6 Gramm	Frischkäse, Dopplerahmstufe	84	20	0,7	0,2	1,9
5 Gramm	Creme fraiche	62	15	0,1	0,2	1,5
5 Gramm	Eigelb	73	17	0,8	0,0	1,6
7 Gramm	Olivenöl	258	62	0,0	0,0	7,0
1 Gramm	Parmesan	18	4	0,3	0,0	0,3
3 Gramm	Eiweiß	6	2	0,3	0,0	0,0
5 Gramm	Broccoli	6	1	0,2	0,1	0,0
1 Gramm	Frühlingszwiebel	2	0	0,0	0,1	0,0
	Salz, Pfeffer					
	Zwischensumme	**630**	**151**	**3,1**	**0,7**	**15,3**
	Gesamt	**1855**	**445**	**6,5**	**4,6**	**44,9**

Zubereitung

Teig:

1. Alle Zutaten für den Pastetenteig in eine kleine Schüssel wiegen und zuerst mit einer Gabel vermengen.

2. Den Teig mit den Händen kurz durchkneten und zu einer Kugel rollen.

3. Pastetenform fetten. Teig in die Form drücken oder zwischen zwei Blättern Butterbrotpapier ausrollen und in die Form legen.

Füllung

1. Ofen auf 160 °C vorheizen.

2. KetoCal-Pulver, Frischkäse, Creme fraiche, Eigelb, Olivenöl und geriebenen Parmesan in einer Schüssel verrühren.

3. Eiweiß mit dem Schneebesen auf das doppelte Volumen aufschlagen und unter die Masse heben.

4. Den Broccoli und die Frühlingszwiebeln sehr fein schneiden und hinzufügen. Die Masse in den Pastetenteig füllen.

5. Die Pastete im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen.

6. Warm oder kalt servieren.