



BROTE UND BRÖTCHEN

Low-Carb-Brötchen aus der Mikrowelle

Dieses Brötchen wird mit dem eifreien Fibriya-Ballaststoffmix für helle Mikrowellenbrötchen zubereitet, jedoch nicht nach dem Rezept auf der Verpackung, sondern mit zusätzlicher Zugabe von Ei. Wenn jemand mit seiner Mikrowelle beim eifreien Rezept Schwierigkeiten hat, gelingt dieses Rezept garantiert!

Menge: 1 Brötchen

118,1
kcal

0,2 g verwertbare Kohlenhydrate

15,5 g Ballaststoffe

6,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 50 g Wasser
- 5 g Olivenöl
- 1 Ei
- 20 g Fibriya Helles Mikrowellenbrötchen Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ei, Wasser und Öl verrühren.
2. Zum Schluss zusammen mit dem Ballaststoffmix mit einer Gabel klümpchenfrei verrühren.
3. In einer Tasse oder einer beliebigen kleinen Schüssel 4,5 Minuten in der Mikrowelle garen.
4. Der Teig wird auf mehr als das Doppelte aufgehen – achte darauf, dass er in der Schüssel genügend Platz hat!

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	118,1 kcal	88,6 kcal
Energie	489,3 kJ	367,0 kJ
Fett	7,1 g	5,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,7 g
Kohlenhydrate	0,2 g	0,2 g
– davon Zucker	0,0 g	0,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,2 g	0,2 g
Ballaststoffe	15,5 g	11,6 g
Eiweiß	6,1 g	4,6 g
Salz	0,5 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)