

BROTE UND BRÖTCHEN

Kleines Leinsamenbrot

Das Lieblingsrezept für mein kleines Brot, diesmal mit etwas geschrotetem Leinsamen ergänzt.

Menge: 1 kleines Leinsamenbrot

154,2
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

16,3 g Ballaststoffe

6,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 100 ml Zero-Mandelmilch
- 100 g saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 10 g Backpulver
- 1 TL Salz
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 5 g Bambusfaser zum Unterstreuen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer dem Fibriya Universal Ballaststoffmix gründlich vermischen; die geschroteten Leinsamen ebenfalls unterrühren.
2. Dann den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazugeben, alles gut vermengen und kurz ruhen lassen.
3. Falls nötig, mit den 5 g Bambusfaser zum Unterstreuen noch einmal durchkneten und daraus ein kleines Brot formen.
4. In den kalten Ofen geben, auf 170 °C einstellen und 50 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	154,2 kcal	810,9 kcal
Energie	640,0 kJ	3366,4 kJ
Fett	10,1 g	52,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	16,8 g
Kohlenhydrate	1,0 g	5,1 g
– davon Zucker	0,8 g	4,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	5,1 g
Ballaststoffe	16,3 g	85,6 g
Eiweiß	6,7 g	35,4 g
Salz	1,1 g	5,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)