



Kohlenhydratreduziertes Brot aus Haferfaser

Dieses kohlenhydratreduzierte hausgemachte Brot aus Haferfaser und Flohsamenschalen ist eine weiche Alternative zu Toastbrot. Außen wird es schön gebacken, während es innen weich bleibt. Das wenige Erythrit gleicht den kräftigeren Geschmack der Flohsamenschalen aus, ohne dem Teig Süße zu verleihen.

Menge: 8 Brotscheiben

150,9
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

12,6 g Ballaststoffe

8,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 5 Eier (Größe M)
- 100 g saure Sahne
- 15 g Fibriya Erythrit
- 5 g Salz
- 2 Teelöffel Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei, ca. 8 g)
- 50 g Fibriya Haferfaser
- 10 g Fibriya Flohsamenschalen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Schlage die Eier in eine Schüssel und gib anschließend das Salz, Fibriya Erythrit, die saure Sahne und das Backpulver dazu. Verrühre alles vollständig glatt.
2. Vermische in einer separaten Schüssel die Fibriya Haferfaser und die Flohsamenschalen gründlich. Arbeite die Mehlmischung anschließend sorgfältig unter die feuchten Zutaten. Lass die Masse etwa 10 Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe ausreichend Feuchtigkeit aufnehmen können.
3. Heize inzwischen den Backofen auf 170 Grad vor.
4. Streiche die ruhende Masse in eine kleinere Silikon-Brotbackform.
5. Backe das Brot 50 Minuten ohne Umluft.
6. Nimm das Brot nach dem Backen aus der Form und lass es auf einem Gitter vollständig abkühlen. Schneide es erst im kalten Zustand in Scheiben, damit es die perfekte Konsistenz erhält.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	150,9 kcal	87,3 kcal
Energie	625,4 kJ	362,0 kJ
Fett	9,7 g	5,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	2,1 g
Kohlenhydrate	4,2 g	2,4 g
– davon Zucker	0,9 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	3,2 g	1,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	0,6 g
Ballaststoffe	12,6 g	7,3 g
Eiweiß	8,5 g	4,9 g
Salz	1,3 g	0,7 g