



BROTE UND BRÖTCHEN

Kohlenhydratreduziertes Oster-Sandwichbrot

Ein leicht süßliches, kohlenhydratreduziertes Oster-Sandwichbrot, das als Grundlage für Sandwiches mit Osterschinken und Ei dienen kann. Der Teig wird ohne separate Gehzeit direkt im kalten Ofen gebacken.

Menge: 1 Oster-Sandwichbrot

154,3
kcal

2,1 g verwertbare Kohlenhydrate

16,3 g Ballaststoffe

7,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 100 g Milch
- 7 g Fibriya Instant-Hefe (Tipp: Es empfiehlt sich, 1 Teelöffel Fibriya Inulin hinzuzufügen. Das unterstützt das Aufgehen der Hefe hervorragend, sodass sie auch ohne Zucker deutlich effektiver arbeitet!)
- 5 g Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei; im kohlenhydratarmen Teig ist die Hefe weniger wirksam, daher empfiehlt es sich, zusätzlich etwas Backpulver zu verwenden. Zusammen werden sie hervorragende Arbeit leisten.)
- 1 Prise Salz
- 30 g Fibriya Erythrit (oder ca. 10 g Fibriya Süßungsmittel mit der Süßkraft 1:4)
- 25 g geschmolzene Butter
- 3 Eier (davon 1 Eigelb zum Bestreichen beiseitestellen)
- 80 g cremiger Quark
- 75 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Hefe (und, falls verwendet, das Inulin) in der Milch auflösen.
2. In einer Schüssel alle übrigen Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermengen, dann die Hefemilch dazugießen und gründlich verrühren.
3. Zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und ebenfalls in den Teig einarbeiten. Kneten ist überhaupt nicht nötig; einfach alles verrühren und anschließend 10 Minuten ruhen lassen.
4. Auf einer mit etwas Ballaststoffmix bestreuten Arbeitsfläche aus dem Teig ein langes, dünnes Oster-Sandwichbrot formen.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Oberseite mit einem scharfen Messer einschneiden und mit dem beiseitegestellten Eigelb bestreichen.
6. Zum Backen das Blech in den kalten Ofen stellen. Ein vorheriges separates Gehenlassen ist nicht nötig; den Ofen sofort auf 160 Grad einstellen und das Brot genau 1 Stunde backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	154,3 kcal	733,7 kcal
Energie	641,3 kJ	3048,7 kJ
Fett	9,2 g	43,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g	21,7 g
Kohlenhydrate	8,4 g	39,8 g
– davon Zucker	1,7 g	8,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,3 g	30,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,1 g	9,8 g
Ballaststoffe	16,3 g	77,4 g
Eiweiß	7,6 g	36,3 g
Salz	0,3 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)