



Schnelles Keto-Mikrowellenbrötchen mit Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

Der getreide- und samenmehlfreie Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix wird auch in der Mikrowelle innerhalb weniger Minuten durchgebacken. Obwohl er ursprünglich als Brotbackmischung gedacht ist, lässt sich daraus auch ein schnelles Keto-Brötchen zubereiten.

Menge: 1 Brötchen

166,8
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

14,9 g Ballaststoffe

8,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten (für 1 Brötchen)

- 1 Ei (Größe M)
- Salz nach Geschmack
- ½ Teelöffel Fibriya Backpulver
- 5 g (ca. 1 Teelöffel) Olivenöl
- 2 Esslöffel (ca. 20 g) Milch
- 2 gestrichene Esslöffel (15 g) Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Tipps für die erfolgreiche Zubereitung

Jede Mikrowelle erwärmt anders. Beobachte das Brötchen daher beim ersten Mal. Es kann sein, dass 2,5 Minuten ausreichen, möglicherweise braucht es aber auch etwas länger.

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Ei, Salz, Backpulver, Olivenöl und Milch in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix erst ganz zum Schluss hinzufügen: Sobald die flüssige Grundmasse glatt ist, den Mix dazugeben und mit einem Löffel gründlich einarbeiten.
3. Den Teig in eine kleinere hitzebeständige, mikrowellengeeignete Schüssel oder Tasse löffeln.
4. In die Mikrowelle stellen und auf mittlerer Stufe in etwa 3 Minuten fertig backen. Anschließend das Brötchen herausstürzen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	166,8 kcal	157,6 kcal
Energie	693,1 kJ	655,0 kJ
Fett	10,8 g	10,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	2,1 g
Kohlenhydrate	1,6 g	1,5 g
– davon Zucker	1,0 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	1,5 g
Ballaststoffe	14,9 g	14,1 g
Eiweiß	8,4 g	7,9 g
Salz	0,9 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)