



BROTE UND BRÖTCHEN

Ketogenes Diät-Baguette mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Weiches, hausgemachtes Keto-Baguette ohne Weizenmehl mit Fibriya Universal Ballaststoffmix. Innen weich und elastisch, außen mit einer dünnen Kruste; eignet sich auch als Grundlage für Sandwiches.

Menge: 4 mittelgroße Baguettes

115,8
kcal

2,6 g verwertbare Kohlenhydrate

19,3 g Ballaststoffe

6,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 100 ml Milch
- 7 g Fibriya Instant-Hefe
- 2 Eier (M)
- 80 g Kefir oder Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Salz
- 75 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Wenig Olivenöl (zum Formen)
- 1 Teelöffel Inulin (optional)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Milch, Salz, Eier und Kefir (oder Joghurt) in einer Schüssel verrühren.
2. Die Instant-Hefe hineinstreuen, gründlich verrühren und einige Minuten stehen lassen, damit sich die Hefe in den feuchten Zutaten auflöst. Wenn du zusätzlich einen Teelöffel Inulin verwendest, unterstützt dies die Arbeit der Hefe.
3. Den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse gründlich verkneten.
4. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit nehmen die Ballaststoffe Flüssigkeit auf und der Teig wird gut formbar; ein Aufgehen ist nicht erforderlich.
5. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Die Handflächen mit etwas Olivenöl einfetten und aus dem Teig Baguettes formen.
6. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem scharfen Messer einige schräge Einschnitte hineinmachen.
7. Im auf 170 Grad vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen, bis sie eine schöne Farbe bekommen.

Tipps für die erfolgreiche Zubereitung

Das Ruhen: Die 10-minütige Wartezeit nicht auslassen, denn dadurch wird der Teig gut formbar.

Geölte Hände: Beim Formen geölte Handflächen verwenden, da die Konsistenz des Teigs anders ist als die von Teigen mit Mehl.

Das Backen: Jeder Backofen arbeitet anders, deshalb die Baguettes nach 40 Minuten kontrollieren. Wenn sie schön goldbraun sind, sind sie durchgebacken.

Die Hefe mit Inulin statt Zucker „füttern“: Inulin kann die Aktivität der Hefe unterstützen, ohne dass Zucker oder Honig hinzugefügt werden muss.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	115,8 kcal	108,3 kcal
Energie	483,3 kJ	451,9 kJ
Fett	4,6 g	4,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	1,4 g
Kohlenhydrate	2,6 g	2,5 g
– davon Zucker	2,2 g	2,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,6 g	2,5 g
Ballaststoffe	19,3 g	18,0 g
Eiweiß	6,2 g	5,8 g
Salz	1,7 g	1,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)