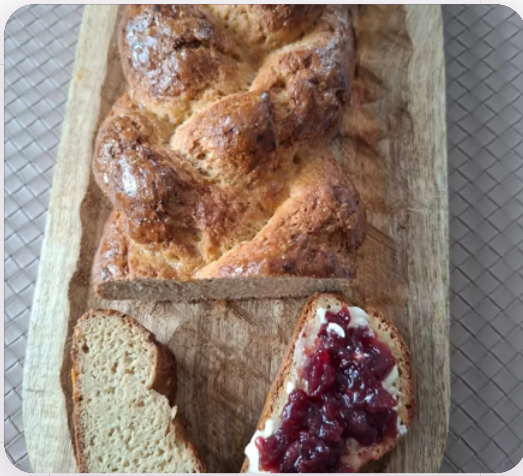




BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

# Geflochtener Hefezopf

Dieser köstliche, weiche Hefezopf ist perfekt für Ostern, aber auch eine hervorragende Wahl für ein einfaches Frühstück.

Menge: 10 Portionen

186,6  
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

17,7 g Ballaststoffe

7,1 g Eiweiß

## ALLES, WAS DU BRAUCHST

### Zutaten

- 4 Eier
- eine Prise Salz
- 45 g Fibriya 1:4 Süßstoff
- 40 g geschmolzene Butter
- 60 g griechischer Joghurt
- 110 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 1 Eigelb zum Bestreichen

## SCHRITT FÜR SCHRITT

### Zubereitung

1. Die Eier mit dem Salz und dem Süßstoff schaumig schlagen, dann die geschmolzene Butter und den griechischen Joghurt hinzufügen.
2. Zum Schluss den Ballaststoffmix unterrühren und den Teig 3–5 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig in drei Teile teilen, daraus Stränge rollen und diese locker flechten.
4. Die Oberseite mit dem Eigelb bestreichen.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 40–45 Minuten backen.

## Nährwerte

| Nährstoff                         | 100 g      | Je Portion |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Energie                           | 186,6 kcal | 88,4 kcal  |
| Energie                           | 774,2 kJ   | 366,6 kJ   |
| Fett                              | 13,3 g     | 6,3 g      |
| – davon gesättigte Fettsäuren     | 6,6 g      | 3,1 g      |
| Kohlenhydrate                     | 9,5 g      | 4,5 g      |
| – davon Zucker                    | 0,8 g      | 0,4 g      |
| – davon mehrwertige Alkohole      | 8,6 g      | 4,1 g      |
| Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate | 0,9 g      | 0,4 g      |
| Ballaststoffe                     | 17,7 g     | 8,4 g      |
| Eiweiß                            | 7,1 g      | 3,3 g      |
| Salz                              | 1,5 g      | 0,7 g      |

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)