

BROTE UND BRÖTCHEN

Keto-Panini

Wenn du keine Zeit hast, Brot zu backen, kannst du dieses Panini aus dem Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix in wenigen Minuten zubereiten. Das Ergebnis ist außen knusprig gebräunt, innen weich und kann frisch oder später als Sandwich gegessen werden.

Menge: 1 Panini

144,4
kcal

0,7 g verwertbare Kohlenhydrate

14,0 g Ballaststoffe

6,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 1 Ei
- 5 g Olivenöl
- 30 ml Wasser
- 15 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das Ei, das Olivenöl und das Wasser in einer Schüssel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix dazugeben und alles zu einer völlig glatten Masse verrühren.
3. Die Masse in einem dünn mit Öl eingefetteten Panini- oder Waffeleisen verteilen.
4. Goldbraun backen.
5. Frisch schmeckt es am besten, kann aber auch später sehr gut als Sandwich verwendet werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	144,4 kcal	144,4 kcal
Energie	599,8 kJ	599,8 kJ
Fett	9,6 g	9,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	1,8 g
Kohlenhydrate	0,7 g	0,7 g
– davon Zucker	0,2 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,7 g	0,7 g
Ballaststoffe	14,0 g	14,0 g
Eiweiß	6,8 g	6,8 g
Salz	0,3 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)