

BROTE UND BRÖTCHEN

Panini

Ein gegrilltes italienisches Panini aus dem Panini- oder Waffeleisen.

Menge: 1 großes oder 2 kleine Panini

145,0
kcal

0,7 g verwertbare Kohlenhydrate

13,1 g Ballaststoffe

5,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

ZUTATEN + ZUBEREITUNG

- 1 Freilandeier (M)
- 10 g Olivenöl
- 50 ml Wasser
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 25 g Fibriya Ballaststoff Mix (ich nahm den für Röstzwiebel-Panini)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ei, Olivenöl, Wasser, Backpulver und Salz verrühren.
2. Dann den Fibriya Ballaststoff Mix dazugeben und final verrühren.
3. Ein Panini- oder Waffeleisen leicht einfetten. Den gesamten Teig hineingeben und etwa 5–7 Minuten goldbraun ausbacken. Guten Appetit. 🍴👍

→  verrühren. Dann... ↺

dazu geben und final verrühren

MEIN FAZIT:  Ist ratzfatz gemacht und deshalb, wenn's schnell gehen soll, einfach prima. 🍴👍

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 großes Panini
Energie	145,0 kcal	199,2 kcal
Energie	599,7 kJ	823,7 kJ
Fett	10,6 g	14,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	2,4 g
Kohlenhydrate	0,7 g	1,0 g
– davon Zucker	0,1 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,7 g	1,0 g
Ballaststoffe	13,1 g	18,0 g
Eiweiß	5,0 g	6,9 g
Salz	1,4 g	1,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)