



BROTE UND BRÖTCHEN

Keto-Brötchen mit Chiasamen

Tagelang weiche Low-Carb-Brötchen, reich an Ballaststoffen und mit Chiasamen Diese Keto-Brötchen mit Chiasamen werden ohne herkömmliches Getreidemehl und mit Fibriya Universal Ballaststoffmix zubereitet. Neben Eiern, saurer Sahne und Chiasamen sorgt der Ballaststoffmix im Teig für eine weiche, gut formbare Struktur.

Menge: 4 Brötchen

155,1
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

15,3 g Ballaststoffe

7,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier (von einem Eigelb etwas zum Bestreichen der Brötchenoberseiten beiseitestellen)
- 3 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 100 ml Wasser oder Milch
- 100 g saure Sahne oder vegane saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 15 g Chiasamen
- 75 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst die Eier, das Backpulver, das Wasser oder die Milch, die saure Sahne oder die vegane saure Sahne, das Olivenöl und die Chiasamen in einer Schüssel gründlich vermischen. Von einem Eigelb zuvor etwas zum Bestreichen beiseitestellen – so backen die Brötchen später schön glänzend.
2. Zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
3. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen, damit die pflanzlichen Ballaststoffe im Ballaststoffmix die Feuchtigkeit aufnehmen können. Während der Ruhezeit wird die anfangs weichere Masse spürbar fester und lässt sich leichter formen.
4. Die Hände leicht einölen oder anfeuchten und aus dem Teig 4 Brötchen formen.
5. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ihre Oberseiten dünn mit dem beiseitegestellten Eigelb bestreichen.
6. Backen: Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze ohne Umluft etwa 35 Minuten backen.
7. Die Brötchen sind fertig, wenn ihre Oberseiten schön goldbraun gebacken sind.
8. Vor dem Aufschneiden sollten sie abkühlen, damit ihre innere Struktur vollständig fest werden kann.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	155,1 kcal	197,7 kcal
Energie	644,2 kJ	821,4 kJ
Fett	9,8 g	12,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g	4,4 g
Kohlenhydrate	1,8 g	2,3 g
– davon Zucker	1,6 g	2,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	2,3 g
Ballaststoffe	15,3 g	19,5 g
Eiweiß	7,2 g	9,2 g
Salz	0,2 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)