



BROTE UND BRÖTCHEN

Mikrowellen-Toastbrot mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Wenn du in weniger als 10 Minuten ein fertiges Brot auf den Tisch zaubern möchtest, ist dieses Low-Carb-Toastbrot aus der Mikrowelle die beste Wahl



Menge: 1 Brot

152,5
kcal

0,4 g verwertbare Kohlenhydrate

12,8 g Ballaststoffe

8,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 5 Eier
- 50 ml Wasser
- 10 g Fibriya Backpulver – phosphat- und stärkefrei
- 2 g Salz
- 15 g Olivenöl
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix gründlich verrühren. Zum Schluss den Ballaststoffmix hinzufügen und alles klumpchenfrei verrühren.
2. Die Masse in eine Silikon-Kastenform (rechteckige Form, 21 × 10 cm) füllen.
3. In der Mikrowelle bei mittlerer Leistung 6 Minuten garen. Sobald die Mikrowelle fertig ist, das Brot sofort herausnehmen, damit es die entstandene Feuchtigkeit nicht aufnimmt. Gleich kopfüber aus der Form stürzen und die Unterseite überprüfen, ob es auch dort durchgebacken ist. Falls es an einzelnen Stellen unten noch etwas roh aussieht, kannst du es in dieser umgedrehten Position problemlos noch eine Minute zurück in die Mikrowelle stellen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	152,5 kcal	575,0 kcal
Energie	634,5 kJ	2392,1 kJ
Fett	10,0 g	37,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	7,9 g
Kohlenhydrate	0,4 g	1,6 g
– davon Zucker	0,3 g	1,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,4 g	1,6 g
Ballaststoffe	12,8 g	48,2 g
Eiweiß	8,9 g	33,5 g
Salz	0,8 g	2,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)