



BROTE UND BRÖTCHEN

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Ketogene Diätbrötchen mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Aus dem Fibriya Universal Ballaststoffmix entstehen weiche, ketogene Diätbrötchen. Sie eignen sich als Sandwichgrundlage und auch für glutenfreie, ketogene Burger.

Menge: 3 Brötchen

161,9
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

13,4 g Ballaststoffe

5,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für 3 Brötchen:

- 2 Eier
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 50 ml Pflanzendrink
- 50 Gramm vegane Sauerrahmalternative
- 10 ml Olivenöl
- 35 Gramm Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Die Eier mit dem Backpulver, dem Pflanzendrink (Mandel- oder Kokosmilch), dem Öl, der veganen Sauerrahmalternative und dem Backpulver vermischen.
2. Den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig anschließend mithilfe eines Silikonspatels gründlich vermengen.
3. Den Teig in 3 Portionen teilen, mit angefeuchteten Händen Brötchen formen und auf Backpapier legen.
4. Nach Geschmack können die Brötchen auch mit Sesam bestreut werden.
5. Die Brötchen nicht in den vorgeheizten, sondern in den kalten Backofen geben und den Ofen anschließend auf 170 Grad einstellen. Nach 45 Minuten sind die Brötchen fertig gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	161,9 kcal	135,0 kcal
Energie	671,7 kJ	560,0 kJ
Fett	12,0 g	10,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g	3,0 g
Kohlenhydrate	1,4 g	1,1 g
– davon Zucker	0,3 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	1,1 g
Ballaststoffe	13,4 g	11,2 g
Eiweiß	5,7 g	4,8 g
Salz	0,3 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)