

BROTE UND BRÖTCHEN

Fibriya-Ketobrot mit Backpulver

Weiches und schmackhaftes Ketobrot mit Backpulver und Fibriya Universal Ballaststoffmix. Einfach, schnell und ohne Hefe zubereitet.

Menge: 1 Brot

162,8
kcal

0,8 g verwertbare Kohlenhydrate

20,3 g Ballaststoffe

5,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 50 ml Wasser
- 20 g Olivenöl
- 2 Eier
- 30 g Naturjoghurt
- 1 EL Apfelessig
- 7 g Fibriya Backpulver – phosphat- und stärkefrei
- 60 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Den Ballaststoffmix mit dem Backpulver vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die feuchten Zutaten glatt verrühren, anschließend die trockene Mischung dazugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten.
3. 20 Minuten ruhen lassen, anschließend zu einem Laib formen und auf Backpapier legen. Die Oberfläche mit feuchten Händen glatt streichen, so erhält das Brot eine schöne Form.
4. Du kannst das Brot nach Belieben einschneiden und auch mit etwas Ballaststoffmix oder Samen bestreuen.

Backen

1. Im vorgeheizten Backofen 40 Minuten bei 160 °C backen, anschließend weitere 10 Minuten bei 180 °C mit Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	162,8 kcal	459,2 kcal
Energie	676,3 kJ	1907,3 kJ
Fett	10,8 g	30,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	5,5 g
Kohlenhydrate	0,8 g	2,3 g
– davon Zucker	0,7 g	1,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	2,3 g
Ballaststoffe	20,3 g	57,3 g
Eiweiß	5,3 g	15,1 g
Salz	0,2 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)