



BROTE UND BRÖTCHEN

Kohlenhydratarmes, weiches Toastbrot

Dieses weiche, kohlenhydratarme Toastbrot wird ohne Weizenmehl und mit Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix zubereitet. Der aus wenigen Zutaten bestehende Teig kann in einer mit Backpapier ausgelegten Keramik- oder Silikonform gebacken werden.

Menge: 12 Scheiben Toastbrot

112,2
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

12,6 g Ballaststoffe

9,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 150 g cremiger Quark oder Frischkäse
- 10 g Fibriya Veganer Backprotein
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 2 TL Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 100 ml Wasser
- 65 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Flüssige Grundmasse anrühren

1. In einer Schüssel alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix vermengen: den Quark oder Frischkäse, die Eier, das Backprotein, das Wasser, das Salz und das Backpulver. Alles vollständig klümpchenfrei und glatt verrühren.

Ballaststoffmix hinzufügen

1. Den Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix zur flüssigen Mischung geben und den Teig gründlich verkneten.

Teig in der Form glattstreichen

1. Die Masse gleichmäßig in einer mit Backpapier ausgelegten Keramik- oder Silikonform verteilen. Die Verwendung von Backpapier wird unbedingt empfohlen.

Backen

1. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft bei Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen.

Abkühlen und in Scheiben schneiden

1. Nach dem Backen das Brot aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen. Erst danach in Scheiben schneiden, damit es seine weiche, nicht krümelnde Konsistenz bestmöglich behält.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	112,2 kcal	45,7 kcal
Energie	469,0 kJ	190,9 kJ
Fett	4,6 g	1,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	0,7 g
Kohlenhydrate	1,6 g	0,7 g
– davon Zucker	1,0 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	0,7 g
Ballaststoffe	12,6 g	5,1 g
Eiweiß	9,8 g	4,0 g
Salz	1,3 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)