



BROTE UND BRÖTCHEN

Cheddar-Brötchen

Mit Cheddar gewürzte Brötchen

Menge: 12 Brötchen

230,2
kcal

2,0 g verwertbare Kohlenhydrate

10,6 g Ballaststoffe

14,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 250 g Ricotta
- 100 g Frischkäse natur
- 5 Eier
- 12 g Backpulver
- 1 TL Fibriya Instant-Hefe
- 1 TL Fibriya Käse Gewürzsalz
- 2 EL Chiasamen
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 20 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 20 g veganes Backprotein
- 200 g geriebener Cheddar

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. 250 g Ricotta 100 g Frischkäse natur 5 Eier 12 g Backpulver 1 TL Fibriya Instant-Hefe 1 TL Fibriya Käse Gewürzsalz 2 EL Chiasamen Diese Zutaten habe ich mit dem Stabmixer verrührt und anschließend die trockenen Zutaten untergehoben.
2. 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix 20 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix 20 g veganes Backprotein 200 g geriebener Cheddar Alles habe ich zu einem Teig verknetet und aus dieser Menge 12 etwa 90 g schwere Brötchen geformt.
3. Bei 170 °C ohne Umluft habe ich die Brötchen 40 Minuten gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	230,2 kcal	184,9 kcal
Energie	955,9 kJ	767,9 kJ
Fett	16,0 g	12,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,7 g	7,0 g
Kohlenhydrate	2,0 g	1,6 g
– davon Zucker	1,7 g	1,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	1,6 g
Ballaststoffe	10,6 g	8,5 g
Eiweiß	14,0 g	11,3 g
Salz	1,1 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)