



Low-Carb-Keto-Weißbrot mit Chiasamen

Dieses hausgemachte Brot mit Chiasamen, das sich auch für eine ketogene Ernährung eignet, ist schnell zubereitet. Es muss weder geknetet noch gehen gelassen werden: Die Zutaten werden einfach vermischt, der Teig ruht kurz und wird anschließend gebacken.

Menge: 1 Brot

171,8
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

17,0 g Ballaststoffe

7,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 100 ml Milch (funktioniert auch mit einem Pflanzendrink)
- 100 g saure Sahne oder vegane saure Sahne
- 10 g Olivenöl
- 1 Esslöffel (ca. 10 g) Fibriya Backpulver
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Milch, saure Sahne, Olivenöl, Backpulver und Chiasamen in einer Schüssel vermischen. Den Ballaststoffmix zunächst noch nicht hinzufügen.
2. Sobald die Grundmasse glatt ist, auch den Fibriya Ballaststoffmix dazugeben und alles mit einem Löffel gründlich vermengen.
3. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Das ist wichtig, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit vollständig aufnehmen können.
4. Mit feuchten oder leicht eingeöhlten Händen einen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden.
5. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze (ohne Umluft) etwa 55 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	171,8 kcal	917,3 kcal
Energie	712,9 kJ	3806,8 kJ
Fett	11,2 g	59,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	19,8 g
Kohlenhydrate	1,8 g	9,8 g
– davon Zucker	1,6 g	8,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	9,8 g
Ballaststoffe	17,0 g	91,0 g
Eiweiß	7,2 g	38,7 g
Salz	0,2 g	1,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)