



BROTE UND BRÖTCHEN

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Keto-Bauernbrot (dunkles Brot)

Keto-Bauernbrot ohne Gehzeit, dessen Grundlage der Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix bildet. Das gebackene braune Brot ist innen weich und elastisch und erinnert in seinem Charakter an traditionelles Bauernbrot.

Menge: 1 kleiner Laib

198,8
kcal

1,9 g verwertbare Kohlenhydrate

18,8 g Ballaststoffe

6,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 80 g Sauerrahm
- 5 g Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 1 Teelöffel Salz
- 10 g Olivenöl
- 50 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Vermische in einer Schüssel die flüssigen Zutaten: die Eier, den Sauerrahm und das Olivenöl. Gib auch das Salz und das Backpulver dazu.
2. Gib zuletzt den Ballaststoffmix dazu und verknete die Masse gründlich.
3. Lass den Teig 10 Minuten ruhen. Diese Zeit ist nötig, damit die Ballaststoffe Flüssigkeit aufnehmen und der Teig formbar wird.
4. Forme den Teig mit feuchten Händen zu einem Laib und schneide die Oberseite anschließend mit einem scharfen Messer an 3-4 Stellen ein, damit er schön rustikal aussieht.
5. Lege den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
6. Backe ihn im auf 170 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft 50 Minuten lang.

Zusätzliche Tipps zum Brotbacken mit Ballaststoffen

Die Ruhezeit: Beeile dich nicht mit dem Formen! Während der 10-minütigen Ruhezeit wird aus der klebrigen Masse ein gut verarbeitbarer Teig.

Fasse den rohen Teig mit nassen oder geölten Händen an und forme ihn: Da sich Ballaststoffteig anders verhält als Teig aus Weizenmehl, hilft das Formen mit feuchten Händen dabei, dass er nicht an den Handflächen klebt und eine schön glatte Oberfläche bekommt.

Backmethode: Achte darauf, die Umluft nicht einzuschalten, da sie die Kruste zu schnell austrocknen kann, bevor das Innere vollständig durchgebacken ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	198,8 kcal	498,0 kcal
Energie	824,7 kJ	2066,0 kJ
Fett	14,1 g	35,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,8 g	12,0 g
Kohlenhydrate	1,9 g	4,7 g
– davon Zucker	1,1 g	2,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	4,7 g
Ballaststoffe	18,8 g	47,0 g
Eiweiß	6,5 g	16,2 g
Salz	2,4 g	6,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)