



Extrem kohlenhydratarme Focaccia

Die mit dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix zubereitete Focaccia kann auch als Brotersatz verwendet werden. Sie lässt sich für Panini-Sandwiches zubereiten und auch im Waffeleisen backen.

Menge: 1 Focaccia

243,2
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

17,6 g Ballaststoffe

3,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig

- 1 Ei
- 30 ml Oliven- oder Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 60 ml Wasser
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 50 Gramm Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Für das Würzöl

- 1 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen
- fein gehacktes Basilikum
- Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Den Teig verrühren

1. Ei, Öl, Wasser, Salz und Apfelessig vermischen, anschließend den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig glatt rühren.

Den Teig verteilen

1. Ein Backpapier mit Öl bestreichen und den Teig anschließend mit einem Silikon-Rührlöffel oder mit feuchten Händen gleichmäßig darauf verteilen.

Das Würzöl zubereiten

1. Aus dem Öl, dem Knoblauch, dem fein gehackten Basilikum und dem Salz ein Würzöl zubereiten und den Teig vor dem Backen gleichmäßig damit bestreichen.

Backen

1. Bei 180 °C 30–35 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	243,2 kcal	550,3 kcal
Energie	1005,2 kJ	2274,9 kJ
Fett	21,4 g	48,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g	6,5 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,7 g
– davon Zucker	0,1 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,7 g
Ballaststoffe	17,6 g	39,9 g
Eiweiß	3,5 g	7,8 g
Salz	1,9 g	4,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)