

BROTE UND BRÖTCHEN

Ketogene Diät-Brötchen

Im Kühlschrank bleiben sie 3–4 Tage perfekt frisch, im Gefrierfach kannst du sie sogar monatelang aufbewahren. Du kannst also problemlos mehrere Tagesportionen im Voraus backen.

Menge: 3 Brötchen

162,5
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

13,4 g Ballaststoffe

5,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 50 ml Pflanzenmilch
- 50 Gramm vegane saure Sahne
- 10 ml Olivenöl
- 35 Gramm Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische alles außer dem Ballaststoffmix und füge ihn erst zum Schluss hinzu.
2. Verarbeite alles zu einem Teig und lasse ihn 2–3 Minuten ruhen.
3. Forme mit nassen Händen Brötchen.
4. Lege sie auf Backpapier.
5. Setze die Brötchen in den kalten Ofen und schalte ihn anschließend auf 170 Grad.
6. Nach 45 Minuten sind die Brötchen fertig gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	162,5 kcal	134,9 kcal
Energie	674,0 kJ	559,7 kJ
Fett	12,0 g	10,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	3,0 g
Kohlenhydrate	1,4 g	1,1 g
– davon Zucker	0,3 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	1,1 g
Ballaststoffe	13,4 g	11,2 g
Eiweiß	5,7 g	4,8 g
Salz	0,3 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)