



Braune Kipferl aus dem Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

Aus dem Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix lässt sich nicht nur Brot, sondern auch ein einfach formbares braunes Kipferlgebäck herstellen. Der Teig ist leicht zu verarbeiten, und die gebackenen Kipferl bleiben tagelang weich.

Menge: 4 Kipferl

158,4
kcal

1,5 g verwertbare Kohlenhydrate

18,1 g Ballaststoffe

6,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Fibriya Backpulver
- 5 g Olivenöl
- 50 g saure Sahne
- 30 g Wasser
- 50 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

Zum Bestreichen und Dekorieren:

- 1 Ei, verquirlt
- Sesam (optional)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. In einer Schüssel die flüssigen Zutaten und die Gewürze vermischen: die Eier, das Olivenöl, die saure Sahne, das Wasser, das Salz und das Backpulver.
2. Anschließend den Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
3. 10 Minuten ruhen lassen. Dies ist wichtig, damit die Ballaststoffe ausreichend Feuchtigkeit aufnehmen.
4. Nach der Ruhezeit den Teig dünn ausrollen, in 4 gleich große Dreiecke schneiden und diese zu Kipferln aufrollen.
5. Die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem verquirlten Ei bestreichen und nach Geschmack mit etwas Sesam bestreuen.
6. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	158,4 kcal	102,8 kcal
Energie	658,5 kJ	427,2 kJ
Fett	9,9 g	6,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	1,5 g	1,0 g
– davon Zucker	0,7 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,5 g	1,0 g
Ballaststoffe	18,1 g	11,7 g
Eiweiß	6,7 g	4,3 g
Salz	2,3 g	1,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)