



BROTE UND BRÖTCHEN

Fibriya-Ketobrot mit Hefe

Dieses Hefebrot wird mit Fibriya Universal Ballaststoffmix ganz ohne Weizenmehl und Samenmehle zubereitet. Dank der Instant-Hefe ist die Krume des Brotes porig und weich, während der Teig an Weißbrot erinnert.

Menge: 1 Keto-Brot

149,9
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

20,8 g Ballaststoffe

6,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 130 ml lauwarmes Wasser
- 7 g Fibriya Instant-Hefe
- 20 g Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Esslöffel Fibriya Bierhefeflocken (kann weggelassen werden, trägt aber wesentlich zum typischen Brotgeschmack bei)
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Instant-Hefe in das lauwarme Wasser streuen und 15 Minuten unberührt stehen lassen.
2. Das Olivenöl oder die geschmolzene Butter in einer anderen Schüssel mit den Eiern und den Bierhefeflocken verrühren, dann das Hefewasser dazugießen.
3. Den Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig mit einem Silikon-Rührlöffel gründlich vermengen.
4. Die Schüssel mit einem trockenen Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde ruhen lassen (es ist aber auch kein Problem, ihn länger stehen zu lassen).
5. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
6. Den Teig auf einer mit etwas Ballaststoffmix bestreuten Arbeitsfläche durchkneten und anschließend zu einem Laib formen.
7. Das kleine Brot auf Backpapier legen und die Oberseite leicht einschneiden, gern auch mit einem kreativen Muster.

Backen

1. Das Brot im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 60 Minuten bei Ober-/Unterhitze ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	149,9 kcal	595,1 kcal
Energie	622,8 kJ	2472,7 kJ
Fett	8,7 g	34,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	6,1 g
Kohlenhydrate	1,0 g	3,8 g
– davon Zucker	0,4 g	1,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	3,8 g
Ballaststoffe	20,8 g	82,6 g
Eiweiß	6,6 g	26,2 g
Salz	0,2 g	0,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)