



BROTE UND BRÖTCHEN

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Eiweißreiches Keto-Brot

Weiches, eiweißreiches, kohlenhydratreduziertes Hausbrot aus Fibriya Universal Ballaststoffmix und Fibriya Vegan Backprotein. Nach einer kurzen Ruhezeit wird der Teig zu einem Laib geformt und ohne Umluft gebacken.

Menge: 1 Brot

141,9
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

14,8 g Ballaststoffe

9,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 20 g Fibriya Vegan Backprotein
- 10 g Fibriya Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 100 ml Wasser
- 100 g saure Sahne
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel die feuchten Zutaten und die Würzzutaten gründlich: die Eier, das Wasser, die saure Sahne, das Salz, das Backpulver sowie das Fibriya Backprotein.
2. Gib ganz zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzu und verknete den Teig.
3. Lass den Teig 5 Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe ausreichend Feuchtigkeit aufnehmen können.
4. Fasse die Masse mit leicht eingeölte Handflächen an, forme daraus einen Laib und lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. Schneide die Oberfläche des Laibs mit einem scharfen Messer ein.
6. Backe das Brot bei 170 Grad ohne Umluft 50 Minuten lang.

Tipps für die erfolgreiche Zubereitung eines ballaststoffbasierten, mehlfreien Brotes

Beim Formen des Teigs hilft es sehr, die Hände leicht einzuölen. So bleibt die ballaststoffreiche Masse nicht an den Handflächen kleben und du kannst einen gleichmäßigen Laib formen.

Wenn du möchtest, dass das Brot eine schöne glänzende Oberfläche bekommt, bestreiche es vor dem Backen mit einem Eigelb. Das übrig gebliebene Eiweiß kannst du am Anfang unter den Teig mischen.

Warte immer, bis das Brot vollständig abgekühlt ist, denn die Struktur eines ballaststoffbasierten Teigs festigt sich erst im kalten Zustand – so lässt sich das Brot gut schneiden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	141,9 kcal	734,8 kcal
Energie	590,3 kJ	3057,7 kJ
Fett	8,0 g	41,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	15,8 g
Kohlenhydrate	0,9 g	4,8 g
– davon Zucker	0,8 g	4,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	4,8 g
Ballaststoffe	14,8 g	76,8 g
Eiweiß	9,3 g	48,0 g
Salz	1,3 g	6,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)