

BROTE UND BRÖTCHEN FITTES FRÜHSTÜCK

Mini-Baguettes

Ein kleines Mini-Baguette aus Quarkteig zum Frühstück.

Menge: 8 Mini-Baguettes **145,3 kcal** **1,8 g verwertbare Kohlenhydrate** **14,3 g Ballaststoffe** **12,9 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Baguetteteig

- 500 g Quark
- 7 Eier (ein Eigelb zum Bestreichen)
- 1 Teelöffel Salz
- 12 g Fibriya Backpulver
- 30 g Fibriya Veganes Backprotein
- 30 g Fibriya Haferfaser
- 130 g MM-Mehl

Zum Bestreuen

- Sesamsamen zum Bestreuen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Von den 7 Eiern habe ich ein Eigelb zum Bestreichen beiseitegelegt. Quark, die übrigen Eier, Salz, Backpulver und Fibriya Veganes Backprotein habe ich mit dem Stabmixer vermischt.
2. Anschließend habe ich die Fibriya Haferfaser und das MM-Mehl untergehoben, alles verknetet und Baguettes geformt.
3. Ich habe sie mit dem beiseitegelegten Eigelb bestrichen und mit Sesamsamen bestreut.
4. Ich habe sie in den kalten Ofen gestellt und anschließend bei 170 °C Ober-/Unterhitze 1 Stunde gebacken. Wegen des Starts im kalten Ofen hat es eine Stunde gedauert. 💝

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	145,3 kcal	195,6 kcal
Energie	601,7 kJ	810,1 kJ
Fett	6,4 g	8,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	3,1 g
Kohlenhydrate	1,8 g	2,4 g
– davon Zucker	1,6 g	2,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	2,4 g
Ballaststoffe	14,3 g	19,3 g
Eiweiß	12,9 g	17,4 g
Salz	0,7 g	1,0 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗