

BROTE UND BRÖTCHEN

Thunfisch-Oliven-Fladenbrot aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Dieses Thunfisch-Oliven-Fladenbrot lässt sich mit Fibriya Backwaren Ballaststoffmix einfach zubereiten. Es ist schnell in der Heißluftfritteuse gebacken, gelingt aber auch im herkömmlichen Backofen.

Menge: 5 Scheiben Thunfisch-Oliven-Fladenbrot

167,6
kcal

0,2 g verwertbare Kohlenhydrate

9,2 g Ballaststoffe

17,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten

- 3 Eier
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 1 TL Salz
- 1 Dose Thunfisch, abgetropft (Abtropfgewicht 180 g)
- 50 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung Schritt für Schritt

1. Die Eier mit dem Salz, dem abgetropften Thunfisch und den Oliven in einer Schüssel vermengen.
2. Den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse glatt verrühren.
3. In eine Silikonform geben.
4. In der Heißluftfritteuse bei 190 Grad 15 Minuten backen, im herkömmlichen Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten fertig backen.

Lauwarm geschnitten schmeckt es am besten, kann aber auch kalt hervorragend gegessen werden. Dazu passen Salat, frisches Gemüse oder ein Dip.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	167,6 kcal	141,0 kcal
Energie	699,9 kJ	589,0 kJ
Fett	9,0 g	7,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	1,6 g
Kohlenhydrate	0,2 g	0,2 g
– davon Zucker	0,1 g	0,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,2 g	0,2 g
Ballaststoffe	9,2 g	7,8 g
Eiweiß	17,1 g	14,4 g
Salz	2,6 g	2,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)