



BROTE UND BRÖTCHEN

Keto-Diätbrötchen im Airfryer

Keto-Brötchen aus dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix lassen sich schnell im Airfryer backen. Aus dem leicht formbaren Teig entstehen weiche, goldbraun gebackene Brötchen.

Menge: 2–3 kleinere Brötchen

162,7
kcal

0,5 g verwertbare Kohlenhydrate

19,2 g Ballaststoffe

8,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 10 g Kokosöl
- 3 Eier
- eine Prise Salz
- 7 g Fibriya Backpulver
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 60 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier, das Kokosöl, das Backpulver und den Apfelessig in einer Schüssel vermischen.
2. Den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig gründlich durchkneten.
3. 2–3 kleinere Brötchen formen und in den Korb des Airfryers legen.
4. Backen: bei 160 Grad etwa 15 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	162,7 kcal	131,4 kcal
Energie	680,0 kJ	549,2 kJ
Fett	9,8 g	7,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,9 g	4,0 g
Kohlenhydrate	0,5 g	0,4 g
– davon Zucker	0,2 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,5 g	0,4 g
Ballaststoffe	19,2 g	15,5 g
Eiweiß	8,6 g	6,9 g
Salz	1,6 g	1,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)