



BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

„ZUCKER“-BRIOCHE

Eine einfache, fluffige zuckerfreie „Zucker“-Brioche, die du im Handumdrehen zubereiten kannst. Mit etwas Butter bestrichen ist sie ein perfektes Frühstück oder ein köstlicher Snack. 😊

Menge: 2 Brioches

146,8
kcal

0,8 g verwertbare Kohlenhydrate

15,7 g Ballaststoffe

5,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 10 g geschmolzene Butter
- 50 g saure Sahne
- 50 g ungesüßte Mandelmilch
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zum Bestreichen und Bestreuen:

- 1 Ei zum Bestreichen
- 1 Esslöffel Fibriya 1:4 Süßungsmix zum Bestreuen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Verrühre alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix mit einem Handrührbesen. Gib anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazu und verknete alles gut.
2. Lass den Teig 10 Minuten ruhen, forme anschließend zwei Stränge und wickle sie jeweils zu einer Brioche auf.
3. Bestreiche die Brioches mit Ei und bestreue sie anschließend mit Fibriya 1:4 Süßungsmix.
4. Backe sie im auf 170 °C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	146,8 kcal	222,7 kcal
Energie	609,3 kJ	924,7 kJ
Fett	9,9 g	15,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g	6,7 g
Kohlenhydrate	7,9 g	12,0 g
– davon Zucker	0,7 g	1,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,1 g	10,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	1,2 g
Ballaststoffe	15,7 g	23,8 g
Eiweiß	5,8 g	8,8 g
Salz	0,4 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)