



Keto-Brot mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Noch ein weiteres Fibriya-Brotrezept von mir :) Dieser Teig ist vielseitig und eignet sich auch perfekt für Keto-Hörnchen, Brezeln und Brötchen.

Menge: 1 Laib

146,5
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

18,2 g Ballaststoffe

5,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier (etwa die Hälfte des Eigelbs eines Eis zum Bestreichen der Oberseite des Laibs beiseitestellen)
- 8 g Backpulver
- 100 ml Wasser oder Milch
- 100 g saure Sahne oder vegane Alternative zu saurer Sahne
- 10 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 100 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Öl, Wasser, saure Sahne, Salz und Backpulver vermischen. Zum Schluss den Ballaststoffmix dazugeben. Den Teig gründlich verkneten und anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Mit öligen oder angefeuchteten Händen zu einem Laib formen und auf Backpapier legen. Die Oberseite leicht einschneiden.
2. Bei 180 Grad ohne Umluft 45–50 Minuten backen, bis das Brot schön gebräunt ist.
3. Das Muster habe ich mit einer gehäkelten Tischdecke gemacht.
4. Ich habe sie über den Laib gelegt und ihn mit Ballaststoffmix bestreut.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	146,5 kcal	766,8 kcal
Energie	608,6 kJ	3186,0 kJ
Fett	9,3 g	48,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	16,5 g
Kohlenhydrate	0,9 g	4,5 g
– davon Zucker	0,8 g	4,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	4,5 g
Ballaststoffe	18,2 g	95,1 g
Eiweiß	5,8 g	30,3 g
Salz	1,2 g	6,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)