



BROTE UND BRÖTCHEN

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Rezept für Brot mit Fibriya Universal Ballaststoffmix und Hefe

Hefebrot aus Fibriya Universal Ballaststoffmix, kohlenhydratreduziert und glutenfrei. Der Teig muss weder geknetet noch klassisch gehen gelassen werden: Nach einer kurzen Ruhezeit wird er zu einem Laib geformt und gebacken.

Menge: 1 Brot

164,0
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

11,5 g Ballaststoffe

7,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 100 g saure Sahne (mit 20 % Fettgehalt)
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 1 Packung (7 g) getrocknete Hefe
- 10 g Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Eier (Größe M)
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Schritt-für-Schritt-Zubereitung des Fibriya ketogenen Diätbrots

1. Saure Sahne, lauwarmes Wasser, getrocknete Hefe, Olivenöl, Salz und Eier in einer Rührschüssel miteinander verrühren. Die Hefe muss nicht vorher aktiviert werden.
2. Den Ballaststoffmix als letzten Schritt zur homogenen flüssigen Grundmasse geben und gründlich unterrühren.
3. Den Teig etwa 15 Minuten in der Schüssel ruhen lassen. Diese Zeit ist erforderlich, damit die Ballaststoffe ausreichend quellen können.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und mit einem feuchten Silikonspatel zu einem gleichmäßigen Laib formen.
5. Das Backblech in die mittlere Schiene des auf 170 °C vorgeheizten Backofens schieben und 60 Minuten backen.

Professionelle Tipps für ein perfektes Ergebnis

Backumgebung: Die Verwendung von Brotbackformen sollte vermieden werden. Der Teig braucht Platz, damit überschüssige Feuchtigkeit während des Backens ungehindert von der Oberfläche entweichen kann.

Auf Umluft verzichten: Zum Backen die Ober-/Unterhitze verwenden. Durch die Umluft bräunt die Außenseite des Brotes zu schnell, während das Innere roh und feucht bleibt.

Luftfeuchtigkeit: Im Gegensatz zu herkömmlichen Broten aus Weizenmehl sollte man bei Rezepten mit Ballaststoffmix ausdrücklich kein Wasser auf den Boden des Backofens stellen, da der hohe Ballaststoffgehalt ohnehin eine beträchtliche Menge Feuchtigkeit bindet.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	164,0 kcal	691,9 kcal
Energie	680,6 kJ	2872,2 kJ
Fett	11,5 g	48,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g	16,5 g
Kohlenhydrate	1,4 g	5,9 g
– davon Zucker	1,0 g	4,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	5,9 g
Ballaststoffe	11,5 g	48,6 g
Eiweiß	7,8 g	32,9 g
Salz	1,4 g	5,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)