



BROTE UND BRÖTCHEN

Low-Carb-Hörnchen aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Weiche Hörnchen mit neutralem Geschmack – ohne Getreidemehl und ohne den ausgeprägten Beigeschmack von Samenmehl. Der Teig aus Fibriya Universal Ballaststoffmix eignet sich auch für Brot, Brötchen und Brezeln.

Menge: 4 Hörnchen

146,3
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

18,2 g Ballaststoffe

5,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (etwa die Hälfte des Eigelbs eines Eis zum Bestreichen der Hörnchen beiseitestellen. Dazu einfach einen Esslöffel davon abnehmen)
- 2 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 50 ml Wasser oder Milch
- 50 g saure Sahne oder vegane saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Optional:

- 10 g Chiasamen
- 10 g Fibriya Backprotein

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Backpulver, Wasser oder Milch, saure Sahne oder vegane saure Sahne und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Etwas Eigelb von einem Ei beiseitestellen und die Hörnchen damit vor dem Backen bestreichen.
2. Wenn du Chiasamen oder Backprotein verwendest, gib diese ebenfalls in diesem Schritt zur Mischung.
3. Zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten.
4. 5 Minuten ruhen lassen, damit die pflanzlichen Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen können. Der Teig wird dadurch dicker, stabiler und lässt sich leichter formen.
5. Den Teig auf einer mit Ballaststoffmix bestreuten Arbeitsfläche rund und etwa 0,5 cm dick ausrollen. In 4 Segmente schneiden. Die Segmente von der breiteren Seite her aufrollen, sodass Hörnchen entstehen, und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Die Oberseite mit dem beiseitegestellten Eigelb bestreichen.

Backen

1. Die Hörnchen im auf 180 °C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze ohne Umluft etwa 30 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	146,3 kcal	96,2 kcal
Energie	608,2 kJ	399,9 kJ
Fett	9,2 g	6,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	2,1 g
Kohlenhydrate	0,9 g	0,6 g
– davon Zucker	0,8 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	0,6 g
Ballaststoffe	18,2 g	12,0 g
Eiweiß	5,8 g	3,8 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)