

BROTE UND BRÖTCHEN

Grundrezept für Brot und Brötchen

Das ist mein Grundrezept für Brot oder Brötchen.

Menge: 10 Brötchen | **143,4 kcal** | **1,8 g verwertbare Kohlenhydrate** | **19,0 g Ballaststoffe** | **10,3 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 6 Eier
- 450 g Quark
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Magicmix-Mehl
- 50 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix – 40 g Haferfaser
- 10 g Guarkernmehl
- Sesam

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe alles verknetet, eine Viertelstunde ruhen lassen und Brötchen geformt. Dann habe ich sie mit Ei bestrichen und mit Sesam bestreut.
2. Etwa 40 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

6 Eier 450 g Quark 1 Päckchen Backpulver 200 g Magicmix-Mehl (ich habe wieder ein bisschen variiert, was bei mir nicht ungewöhnlich ist 🤭)

Neulich hatte ich auch Haferfaser bestellt, also dachte ich, ich probiere sie aus.

Nicht mit Hafermehl verwechseln: Haferfaser besteht zu 100 % aus Ballaststoffen, enthält null Gramm Kohlenhydrate und hat dem Teig eine seidige Textur verliehen.

So wurde meine Mischung daraus: 100 g Magicmix-Mehl – 50 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix – 40 g Haferfaser – 10 g Guarkernmehl.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	143,4 kcal	143,0 kcal
Energie	594,2 kJ	592,4 kJ
Fett	6,2 g	6,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	2,2 g
Kohlenhydrate	1,8 g	1,8 g
– davon Zucker	1,6 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	1,8 g
Ballaststoffe	19,0 g	18,9 g
Eiweiß	10,3 g	10,2 g
Salz	0,3 g	0,3 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗