

Keto-Brotfladen mit Bacon

Keto-Brotfladen mit knusprigem Rand und weichem Boden, saurer Sahne, knusprigem Bacon und roten Zwiebeln.

Menge: 2 Keto-Brotfladen

133,5
kcal

1,5 g verwertbare Kohlenhydrate

10,6 g Ballaststoffe

6,3 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 10 g Erythrit
- 5 g Olivenöl
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für den Belag:

- 60 g saure Sahne oder Schmand
- 70 g Bacon
- 50 g rote Zwiebel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit Backpulver, Salz, Erythrit, Olivenöl und Mandelmilch verrühren.
2. Den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und alles gut vermengen.
3. Es entsteht ein leicht weicher Teig.
4. Den Teig in zwei Portionen teilen und daraus zwei ovale Keto-Brotfladen formen.
5. Mit saurer Sahne bestreichen und anschließend mit Bacon und der in dünne Scheiben geschnittenen roten Zwiebel bestreuen.
6. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen etwa 30–35 Minuten backen, bis der Rand leicht goldbraun und der Bacon knusprig ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	133,5 kcal	302,4 kcal
Energie	554,9 kJ	1256,8 kJ
Fett	9,0 g	20,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g	6,5 g
Kohlenhydrate	3,7 g	8,3 g
– davon Zucker	1,4 g	3,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	2,2 g	5,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,5 g	3,3 g
Ballaststoffe	10,6 g	24,1 g
Eiweiß	6,3 g	14,3 g
Salz	2,1 g	4,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)