



BROTE UND BRÖTCHEN

Hotdog-Brötchen

Weiche, einfache Hotdog-Brötchen mit wenigen Zutaten und wenig Kohlenhydraten.

Menge: 4 Stück

176,0
kcal

0,6 g verwertbare Kohlenhydrate

10,6 g Ballaststoffe

8,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 2 TL Backpulver
- 120 g Zero-Mandelmilch
- 80 g saure Sahne
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- eine Prise Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Backpulver, der Mandelmilch und der sauren Sahne verrühren, anschließend auch den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazugeben. Alles gründlich vermischen und aus der Masse 2 Rollen formen. In den kalten Backofen geben und bei 170 °C 45–50 Minuten backen. Nach dem Abkühlen halbieren und mit Würstchen und Senf servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	176,0 kcal	320,7 kcal
Energie	730,2 kJ	1330,7 kJ
Fett	13,2 g	24,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g	8,4 g
Kohlenhydrate	0,6 g	1,2 g
– davon Zucker	0,6 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,6 g	1,2 g
Ballaststoffe	10,6 g	19,3 g
Eiweiß	8,2 g	15,0 g
Salz	1,0 g	1,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)