



BROTE UND BRÖTCHEN

Low-Carb-Brezeln aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Weiche, lockere Low-Carb-Brezeln ohne Getreide- und Samenmehl – ganz ohne Beigeschmack. Derselbe Teig aus Fibriya Universal Ballaststoffmix lässt sich auch als Hörnchen, Brot oder Baguette zubereiten.

Menge: 4 Brezeln

158,0
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

18,7 g Ballaststoffe

6,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (etwa die Hälfte des Eigelbs eines Eis zum Bestreichen der Brezeln beiseitestellen)
- 2 gestrichene Teelöffel Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 50 ml Wasser oder Milch
- 50 g saure Sahne oder vegane saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- Salz
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Das Eigelb eines Eis beiseitestellen.
2. Zu den übrigen Eiern alle Zutaten geben und verrühren.
3. Zum Schluss den Ballaststoffmix hinzufügen.
4. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.
5. Auf einer mit Ballaststoffmix bestreuten Fläche wälzen und in vier gleich große Teile teilen.
6. Etwa 30–40 cm lange Stränge rollen und zu Brezeln formen.
7. Die Brezeln mit dem übrig gebliebenen Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen.
8. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	158,0 kcal	109,0 kcal
Energie	656,2 kJ	452,8 kJ
Fett	10,3 g	7,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	2,2 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	18,7 g	12,9 g
Eiweiß	6,1 g	4,2 g
Salz	0,9 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)