



BROTE UND BRÖTCHEN

Würziges Panini nach Focaccia-Art

Ich habe mein früheres Panini-Rezept ein wenig verändert: Statt Käse und Wasser kommt jetzt griechischer Joghurt in den Teig, und obendrauf kommen Paprika und frische Kräuter. So bekommt es einen Hauch von Focaccia. 😊

Menge: 2 Portionen

167,4
kcal

1,9 g verwertbare Kohlenhydrate

9,8 g Ballaststoffe

8,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 10 g Olivenöl
- 30 g griechischer Joghurt mit 10 % Fett
- 25 g Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix
- rote Paprika
- frische Kräuter

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Eier, das Olivenöl und den griechischen Joghurt verrührt und anschließend den Panini-Ballaststoffmix hinzugefügt.
2. Ich habe die Masse als Ganzes auf einem Stück Silikonbackpapier glatt gestrichen, dünne Paprikaringe und frische Kräuter darauf verteilt und sie dann im Kontaktgrill gebacken.
3. Die gebackene Platte habe ich in 4 gleich große Teile geschnitten. So hatte ich 2 Sandwich-Böden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	167,4 kcal	154,9 kcal
Energie	694,8 kJ	642,7 kJ
Fett	11,9 g	11,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g	2,7 g
Kohlenhydrate	1,9 g	1,7 g
– davon Zucker	1,5 g	1,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	1,7 g
Ballaststoffe	9,8 g	9,1 g
Eiweiß	8,1 g	7,5 g
Salz	1,3 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)