

BROTE UND BRÖTCHEN

Toastbrot aus der Mikrowelle

Ein keto-konformes Toastbrot aus der Mikrowelle mit Fibriya Universal Ballaststoffmix. Ergibt 21 dünne oder 15 dickere Scheiben.

Menge: 21 dünne Scheiben | **143,1 kcal** | **0,9 g verwertbare Kohlenhydrate** | **12,1 g Ballaststoffe** | **6,6 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Freilandeier
- 50 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 100 ml Wasser
- 10 g Fibriya Backpulver (phosphat-/stärkefrei)
- 2 g Salz
- 15 g Mayonnaise
- 10 g Senf
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe alle Zutaten, außer dem Ballaststoffmix, gründlich verrührt. Zum Schluss den Ballaststoffmix hinzugefügt und alles zu einer homogenen Masse verrührt.
2. Die Masse in eine Silikon-Kastenform (rechteckige Form, 24,5 × 10 cm) gefüllt. Das Ganze in die Mikrowelle bei 600 Watt für 6 Minuten gestellt. Dann kopfüber aus der Form gestürzt und umgedreht, nochmal 2 Minuten in die Mikrowelle gegeben.
3. Nach dem vollständigen Auskühlen das Brot in 3 Stücke teilen. Für 21 dünne Toastscheiben jedes Stück in 7 dünne Scheiben schneiden. Wer dickere Scheiben möchte, schneidet entsprechend weniger Scheiben.

2 Portionen lagere ich in der Brotdose. Ach ja, und es ist ein Toastbrot, darum Toaster. Ich toaste es auch vor dem Verzehr, schmeckt aber auch so. Den Rest des Brotes friere ich portionsweise ein und toaste es morgens einfach in der Heißluftfritteuse.

Info für euch über den Fibriya Ballaststoffmix

Du hast bei diesem Mehl gleich mehrere Komponenten, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen: 1) Pflanzliche Cellulose: gibt Struktur und Volumen. 2) Konjak-Gummi: bindet sehr viel Wasser. 3) Tara-Gummi: sorgt für Stabilität und eine gute Konsistenz. 4) Flohsamenschalen: übernehmen einen wichtigen Teil der Bindung. 5) Xanthan: verbessert die Elastizität und hält die Masse zusammen. 6) Johannisbrotkernmehl: unterstützt die Bindung und Cremigkeit. 7) Pektin: trägt zur Stabilisierung bei.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 dünne Toastscheiben
Energie	143,1 kcal	27,4 kcal
Energie	594,3 kJ	113,8 kJ
Fett	9,9 g	1,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	0,6 g
Kohlenhydrate	0,9 g	0,2 g
– davon Zucker	0,8 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	0,2 g
Ballaststoffe	12,1 g	2,3 g
Eiweiß	6,6 g	1,3 g
Salz	0,9 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗