



Kohlenhydratarme Brötchen mit Haferfaser

Mit diesem Rezept kannst du im Handumdrehen weiche, mehlfreie Brötchen zubereiten. Das Ergebnis ist ein ballaststoffreiches, kohlenhydratreduziertes Gebäck, das auch am nächsten Tag noch weich bleibt.

Menge: 2 Brötchen

143,3
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

16,9 g Ballaststoffe

6,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für die Brötchen mit Haferfaser

- 2 Eier
- 10 g Olivenöl
- 100 ml Milch
- 15 g Fibriya Helles Flohsamenschalenmehl
- 30 g Fibriya Haferfaser
- 5 g Fibriya Backpulver
- 1 Teelöffel Fibriya Xanthan oder Fibriya Konjakmehl
- 1 Prise Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung

1. Vermische die trockenen Zutaten in einer Schüssel.
2. Verrühre die feuchten Zutaten in einem anderen Gefäß.
3. Gib beides zusammen und verknete den Teig gründlich.
4. Lass den Teig 5 Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen können.
5. Öle deine Handflächen dünn ein und forme aus der Masse zwei gleich große Brötchen.
6. Backen: Im Airfryer bei 160 Grad 25 Minuten backen oder im herkömmlichen Backofen etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	143,3 kcal	192,1 kcal
Energie	593,8 kJ	796,2 kJ
Fett	8,4 g	11,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	2,5 g
Kohlenhydrate	1,8 g	2,4 g
– davon Zucker	1,6 g	2,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	2,4 g
Ballaststoffe	16,9 g	22,6 g
Eiweiß	6,4 g	8,5 g
Salz	0,3 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)