



BROTE UND BRÖTCHEN

Low Carb – Keto-Fibriya-Brot

Ein köstlicher, weicher und ballaststoffreicher Laib aus Fibriya Universal Ballaststoffmix. 🍞💖

Menge: 1 Brot

145,3
kcal

1,7 g verwertbare Kohlenhydrate

14,5 g Ballaststoffe

6,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 3 gestrichene Teelöffel Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 100 ml Milch
- 100 g saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 75 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix. Gib zuletzt auch den Ballaststoffmix hinzu und vermenge alles gründlich. Lass den Teig 2 Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen können.
2. Öle oder befeuchte deine Hände mit Wasser, damit sich der Teig leichter formen lässt. Forme daraus einen Laib, lege ihn auf Backpapier und schneide die Oberseite ein.
3. 🔥 Backe ihn bei 170 Grad ohne Umluft etwa 50 Minuten, bis er schön braun ist.
4. Das Brot sollte erst nach dem vollständigen Auskühlen in Scheiben geschnitten werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	145,3 kcal	719,1 kcal
Energie	604,0 kJ	2989,6 kJ
Fett	9,1 g	45,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g	16,9 g
Kohlenhydrate	1,7 g	8,6 g
– davon Zucker	1,6 g	8,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,7 g	8,6 g
Ballaststoffe	14,5 g	71,9 g
Eiweiß	6,8 g	33,6 g
Salz	0,2 g	1,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)