

BROTE UND BRÖTCHEN

Ungarischer Brotfladen

Weicher Hefefladen mit knusprigem Bacon, geräucherter Wurst und roten Zwiebeln.

Menge: 4 Portionen

170,8
kcal

1,3 g verwertbare Kohlenhydrate

10,7 g Ballaststoffe

7,9 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 130 ml lauwarmes Wasser
- 7 g Fibriya Instant-Hefe
- 20 g Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 4 Eier der Größe M
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 100 g saure Sahne
- 5 g Fibriya Bacon Gewürzsalz
- 80 g Bacon
- 50 g geräucherte Wurst
- 50 g rote Zwiebel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Fibriya Instant-Hefe in das lauwarme Wasser streuen und 15 Minuten ruhen lassen.
2. Das Öl mit den Eiern verrühren, anschließend das Hefewasser und den Ballaststoffmix hinzufügen.
3. Alles gründlich verkneten, abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
4. Den Teig dünn ausrollen, mit der mit dem Gewürzsalz verrührten sauren Sahne bestreichen und anschließend mit Bacon, geräucherter Wurst und roter Zwiebel belegen.
5. Im auf 170 °C vorgeheizten Ofen bei Ober- und Unterhitze ohne Umluft in etwa 40 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	170,8 kcal	308,4 kcal
Energie	708,8 kJ	1279,5 kJ
Fett	12,5 g	22,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g	7,3 g
Kohlenhydrate	1,3 g	2,4 g
– davon Zucker	1,1 g	2,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,3 g	2,4 g
Ballaststoffe	10,7 g	19,4 g
Eiweiß	7,9 g	14,2 g
Salz	1,4 g	2,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)