

BROTE UND BRÖTCHEN

Süßes Gebäck

Es hat einen fantastischen Duft in der Küche hinterlassen! 😍

Menge: 4 kleine süße Gebäckstücke | **307,4 kcal**

3,7 g verwertbare Kohlenhydrate | **8,4 g Ballaststoffe** | **11,6 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Trockene Zutaten

- 150 g Mandelmehl
- 20 g Haferfaser
- 20 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix
- 12 g Fibriya Backpulver

Eimischung und Eischnee

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 3 EL brauner Erythrit
- 150 ml Sahne
- 10 g geschmolzene Butter
- Abrieb von 1 Zitrone

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Mandelmehl, Haferfaser, Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix und Fibriya Backpulver in einer Schüssel vermischen.
2. 3 Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
3. Die 3 Eigelbe mit 3 EL braunem Erythrit verrühren. 150 ml Sahne, 10 g geschmolzene Butter und den Abrieb von 1 Zitrone unterrühren.
4. Die trockenen Zutaten und zum Schluss den Eischnee unterheben.
5. In einer Silikonform bei 170 °C 35 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	307,4 kcal	425,3 kcal
Energie	1272,5 kJ	1760,8 kJ
Fett	26,0 g	35,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,4 g	10,2 g
Kohlenhydrate	10,1 g	14,0 g
– davon Zucker	2,5 g	3,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,4 g	8,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,7 g	5,1 g
Ballaststoffe	8,4 g	11,7 g
Eiweiß	11,6 g	16,1 g
Salz	0,4 g	0,5 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗