



BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

Kaiserbrötchen

Weiche, köstliche und ausgesprochen hübsche kohlenhydratreduzierte Kaiserbrötchen aus Fibriya Universal Ballaststoffmix. Perfekt zum Frühstück oder als Grundlage für Sandwiches – und ihre Form ist ebenfalls wunderschön!

Menge: 4 Kaiserbrötchen

149,4
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

20,0 g Ballaststoffe

6,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 130 ml lauwarmes Wasser
- 7 g Fibriya Instant-Hefe
- 20 g Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 3 Eier, Größe M
- 1 Esslöffel Fibriya Bierhefeflocken – optional
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Instant-Hefe in das lauwarme Wasser streuen und 15 Minuten stehen lassen.
2. Das Olivenöl oder die geschmolzene Butter mit den Eiern und den Bierhefeflocken verrühren, dann das Hefewasser dazugießen.
3. Den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und alles gründlich vermengen.
4. Abdecken und anschließend an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.
5. Danach auf einer leicht mit Ballaststoffmix bestäubten Oberfläche durchkneten, in vier gleich große Portionen teilen und daraus Kaiserbrötchen formen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C mit Ober-/Unterhitze und ohne Umluft 60 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	149,4 kcal	153,8 kcal
Energie	620,7 kJ	639,3 kJ
Fett	8,7 g	9,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	1,6 g
Kohlenhydrate	0,9 g	1,0 g
– davon Zucker	0,4 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	1,0 g
Ballaststoffe	20,0 g	20,6 g
Eiweiß	6,8 g	7,1 g
Salz	0,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)