



BROTE UND BRÖTCHEN

Extrem kohlenhydratarmer Oster-Hefezopf

Kohlenhydratreduzierter, ballaststoffreicher Oster-Hefezopf mit Fibriya Universal Ballaststoffmix. Der Teig wird ohne Weizenmehl und zugesetzten Zucker zubereitet und zu einem weichen, lockeren Hefezopf gebacken.

Menge: 1 Hefezopf

160,6
kcal

1,9 g verwertbare Kohlenhydrate

14,1 g Ballaststoffe

7,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 150 g lauwarme Milch
- 7 g Fibriya Instant-Hefe
- 50 g Fibriya Erythrit
- 4 Eier (davon das Eigelb eines Eis zum Bestreichen beiseitestellen)
- 5 g Fibriya Backpulver (ja, zusätzlich zur Hefe wird auch dieses benötigt)
- 50 g geschmolzene Butter
- 120 g cremiger Quark
- 100 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Optional: 1 Teelöffel Inulin zur Hefe

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Bevor du beginnst, schalte den Backofen auf eine sehr niedrige Temperatur ein. Im Ofen soll es nur angenehm warm sein, da der Teig zunächst ruhen muss.
2. Streue die Instant-Hefe in die lauwarme Milch und lass sie quellen. Tipp: Wenn du außerdem einen Teelöffel Inulin hinzugibst, funktioniert die Hefe im kohlenhydratreduzierten Teig deutlich besser.
3. Verrühre in einer Schüssel die Eier, das Erythrit, das Backpulver, die geschmolzene Butter und den cremigen Quark. Sobald die Hefemilch aufgegangen ist, gib auch sie zur feuchten Masse.
4. Gib ganz zum Schluss den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazu. Du musst den Teig nicht kneten, sondern lediglich alles gründlich vermengen. Lass den Teig anschließend 10 Minuten ruhen.
5. Teile den Teig nach der Ruhezeit in drei gleich große Portionen. Rolle daraus etwa 35 cm lange Stränge und flechte sie zu einem Zopf.
6. Lege den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und bestreiche die Oberseite mit dem beiseitegestellten Eigelb.
7. Stelle den Zopf in den warmen, aber nicht heißen Backofen und lass ihn 30 Minuten ruhen. Da die Hefe in der mehlfreien, kohlenhydratarmer Umgebung nicht so arbeitet wie in einem Teig aus Weißmehl, wird sich der Teig nicht verdoppeln, aber diese kurze Ruhezeit tut seiner Konsistenz sehr gut.
8. Backe den Zopf bei 160 °C ohne Umluft in 1 Stunde fertig.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	160,6 kcal	1095,3 kcal
Energie	667,3 kJ	4550,9 kJ
Fett	10,5 g	71,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g	37,8 g
Kohlenhydrate	9,3 g	63,3 g
– davon Zucker	1,7 g	11,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,3 g	50,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	13,3 g
Ballaststoffe	14,1 g	96,2 g
Eiweiß	7,5 g	51,2 g
Salz	0,2 g	1,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)