



BROTE UND BRÖTCHEN

Klassische Brioche

Traditionelles Hefengebäck mit niedrigem Kohlenhydratgehalt.

Menge: 4 Brioches

136,7
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

13,3 g Ballaststoffe

7,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 ganze Eier
- 10 g geschmolzene Butter
- 50 g griechischer Joghurt mit 10 % Fett
- 50 g Wasser
- 1 Teelöffel Trockenhefe
- Eine Prise Salz
- 10 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 40 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 10 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Zum Bestreichen:

- 1 Ei
- 2 g braunes Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Süßungsmix schaumig schlagen. Joghurt, Salz, Wasser, geschmolzene Butter und Hefe hinzufügen und zum Schluss die beiden Ballaststoffmischungen unterrühren.
2. Alles gut vermengen und anschließend 20 Minuten ruhen lassen.
3. Die Oberfläche mit Ei bestreichen und mit braunem Erythrit bestreuen.
4. Nochmals 20 Minuten ruhen lassen und anschließend bei 170 °C etwa 40 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	136,7 kcal	118,0 kcal
Energie	569,5 kJ	491,6 kJ
Fett	8,4 g	7,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g	3,1 g
Kohlenhydrate	4,2 g	3,7 g
– davon Zucker	0,9 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	3,2 g	2,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,9 g
Ballaststoffe	13,3 g	11,5 g
Eiweiß	7,7 g	6,6 g
Salz	0,5 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)