



BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

Süßes Arme-Ritter-Bananenbrot

Arme Ritter schmecken nicht nur herzhaft, sondern auch süß sehr gut. Ich habe auch ein mit Vanilleschote aromatisiertes Süßungsmittel und habe etwas davon zu den Eiern für die Panade gegeben.

Menge: 8 Scheiben

162,3
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

9,7 g Ballaststoffe

9,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier, 10 g Olivenöl, 15 ml Wasser, 2 TL Fibriya 1:4 Süßungsmix, 40 g Fibriya Bananenbrot Ballaststoffmix.
- Für die Panade: 2 Eier, 3 TL Fibriya 1:4 Süßungsmix, 2 EL Milch.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Für das Bananenbrot die Eier mit dem Süßungsmix, dem Wasser und dem Öl gründlich verrühren.
2. Zum Schluss den Ballaststoffmix unterrühren. In eine etwa 10 x 18 cm große Silikon-Kastenform füllen und 3,5 Minuten in der Mikrowelle backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Für die Panade die Eier mit der Milch und dem Süßungsmix mit einer Gabel verquirlen.
4. Das abgekühlte Bananenbrot in 8 Scheiben schneiden, in die Eiermasse tauchen und anschließend in einer Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	162,3 kcal	68,2 kcal
Energie	674,2 kJ	283,1 kJ
Fett	11,3 g	4,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g	1,7 g
Kohlenhydrate	5,4 g	2,3 g
– davon Zucker	0,5 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,3 g	1,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,5 g
Ballaststoffe	9,7 g	4,1 g
Eiweiß	9,2 g	3,8 g
Salz	0,9 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)