



BROTE UND BRÖTCHEN

Kalorienreduzierte Fibriya-Hörnchen

Weiche, leichte Hörnchen zum Frühstück, als Sandwich oder für unterwegs.

Menge: 8 Hörnchen

95,2
kcal

0,5 g verwertbare Kohlenhydrate

17,8 g Ballaststoffe

4,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 5 g Salz
- 8 g Olivenöl
- 220 ml Wasser
- 4 g Instanthefe
- 3 g Süßungsmittel
- 10 g Kokosmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 3 g Natron
- Zum Bestreichen: Ei oder Wasser
- Zum Bestreichen: Salz
- Zum Bestreichen: Kümmel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Hefe in 100 ml lauwarmem, mit Süßungsmittel versetztem Wasser auflösen und gehen lassen.
2. Die übrigen Zutaten mit den restlichen 120 ml Wasser vermischen und leicht erwärmen. Dann die aufgegangene Hefe, den Ballaststoffmix und das Natron hinzufügen.
3. Alles gründlich verkneten und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 8 Kugeln teilen und daraus Hörnchen formen.
4. Die Hörnchen mit Ei oder Wasser bestreichen und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
5. In den kalten Backofen schieben und bei 185 °C im normalen Backmodus 32–35 Minuten fertig backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	95,2 kcal	54,3 kcal
Energie	395,9 kJ	225,9 kJ
Fett	4,6 g	2,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	0,7 g
Kohlenhydrate	1,1 g	0,6 g
– davon Zucker	0,3 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,6 g	0,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,5 g	0,3 g
Ballaststoffe	17,8 g	10,2 g
Eiweiß	4,0 g	2,3 g
Salz	1,4 g	0,8 g