



BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

Fibriya Haferfaser-Brot

Ein einfaches, ballaststoffreiches Brot mit weicher und angenehmer Konsistenz. Das Rezept ergibt 1 Brot und eignet sich perfekt zum Frühstück oder für Sandwiches.

Menge: 1 Brot

140,4
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

16,9 g Ballaststoffe

6,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 10 g Olivenöl
- 100 ml Milch
- 15 g Fibriya Helles Flohsamenschalenmehl
- 30 g Fibriya Haferfaser
- 5 g Fibriya Backpulver
- 1 TL Fibriya Xanthan oder Fibriya Konjakmehl
- 1 Prise Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische die trockenen Zutaten in einer Schüssel. Verrühre in einem anderen Gefäß die feuchten Zutaten, gieße sie anschließend zu den trockenen Zutaten und verknete alles gründlich zu einem Teig.
2. Lass den Teig 5 Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen können. Öle deine Hände leicht ein, forme aus dem Teig ein kleines Brot und lege es anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte Form.
3. Im Airfryer bei 160 °C etwa 25 Minuten backen, im herkömmlichen Backofen bei 160 °C etwa 35–40 Minuten.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	140,4 kcal	374,6 kcal
Energie	581,9 kJ	1553,1 kJ
Fett	8,1 g	21,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	4,8 g
Kohlenhydrate	1,8 g	4,9 g
– davon Zucker	1,6 g	4,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	4,9 g
Ballaststoffe	16,9 g	45,0 g
Eiweiß	6,4 g	17,1 g
Salz	0,3 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)