BROTE UND BRÖTCHEN | FITTES FRÜHSTÜCK

Fluffige Frühstücksbrezeln

Herrlich fluffige Brezeln mit Ballaststoffmix.

Menge: 4 Stück | **191,5 kcal** | **1,0 g verwertbare Kohlenhydrate** | **16,0 g Ballaststoffe** | **7,1 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Freilandeier (M), ein wenig Eigelb zum Bestreichen abzwicken
- 50 ml Wasser
- 50 g Schmand
- 5 g Olivenöl
- 1 Prise Salz

Als Geschmacksverstärker nahm ich:

- 1 TL Senf
- 2 TL Mayonnaise
- 2 gestrichene TL Fibriya Backpulver
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Sesam zum Toppen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst habe ich alle Zutaten, ❗außer dem Ballaststoffmix und dem Backpulver❗, miteinander verrührt. Dann Backpulver und Ballaststoffmix unter die Eiermasse geknetet. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in ein gleichmäßiges Rechteck geformt, das geht wunderbar mit Gummihandschuhen, dann in 4 gleich große Stränge geschnitten. Diese noch mal verknetet, in längliche Würste gerollt und zu Brezeln geformt. Dann nur noch mit dem Eigelb bestrichen, etwas Sesam draufgetoppt und auf zwei Brezeln habe ich auch noch etwas Käse verteilt.
3. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilt und für 25 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen gebacken. Guten Appetit.😋

Gutes Gelingen & viel Spaß 👨‍🍳 beim Nachbacken. 👨‍🍳

ANMERKUNG 👩‍🎨

Die Brezen sind herrlich fluffig geworden und schmecken sehr gut. Mit dem Teig werde ich auch mal eine süße Variante als Milchbrötchen machen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 Brezeln
Energie	191,5 kcal	146,6 kcal
Energie	793,9 kJ	607,9 kJ
Fett	14,1 g	10,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	1,0 g	0,7 g
– davon Zucker	0,8 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	0,7 g
Ballaststoffe	16,0 g	12,3 g
Eiweiß	7,1 g	5,4 g
Salz	0,5 g	0,4 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗