



BROTE UND BRÖTCHEN

Hamburgerbrötchen

Weiche, leichte Sesam-Hamburgerbrötchen für selbst gemachte Burger. Eine ballaststoffreiche, kohlenhydratarme und glutenfreie Variante.

Menge: 4 Hamburgerbrötchen

140,7
kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

17,7 g Ballaststoffe

5,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier • 180 ml Wasser • 20 g Sahne mit 30 % Fett • 20 g Joghurt • 20 g geschmolzene Butter • 1 Mokkalöffel Salz • 1 TL Erythrit • 95 g Fibriya Universal Ballaststoffmix • 7 g Instanthefe, zum Bestreichen und Bestreuen: Ei, Sesam

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Instanthefe in 80 ml lauwarmem Wasser mit etwas Süßungsmittel aktiviert.
2. Ich habe Ei, Joghurt, Sahne und geschmolzene Butter verrührt und anschließend das restliche lauwarme Wasser, das Salz, die Hefe und den Fibriya Ballaststoffmix hinzugefügt.
3. Ich habe den Teig kurz durchgeknetet, 10 Minuten ruhen lassen, dann in vier gleich große Teile geteilt und zu Brötchen geformt.
4. Ich habe die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit Sesam bestreut und anschließend 30 Minuten ruhen lassen.
5. Zum Schluss habe ich sie bei 180 °C mit Ober- und Unterhitze in 35–40 Minuten fertig gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	140,7 kcal	182,5 kcal
Energie	584,2 kJ	758,0 kJ
Fett	8,8 g	11,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	4,9 g
Kohlenhydrate	1,7 g	2,2 g
– davon Zucker	0,7 g	0,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,8 g	1,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,0 g	1,2 g
Ballaststoffe	17,7 g	23,0 g
Eiweiß	5,6 g	7,3 g
Salz	0,7 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)