



BROTE UND BRÖTCHEN

Feta-Fladenbrot aus Bauernbrot-Ballaststoffmix

Aus dem Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix lässt sich nicht nur ein Laib, sondern auch ein Fladenbrot im Panini-Grill zubereiten.

Menge: 1 Fladenbrot

182,4 kcal

0,8 g verwertbare Kohlenhydrate

14,1 g Ballaststoffe

10,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 25 g Fetakäse
- 5 g Olivenöl
- 10 g Wasser
- 25 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Öl, Wasser und den zerbröselten Feta vermischen.
2. Zum Schluss den Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix hinzufügen.
3. Im Waffeleisen oder Panini-Grill fertig backen. Die Backzeit ist länger als bei einer Waffel aus Getreidemehl.
4. Wenn die Außenseite noch nicht gebräunt ist, das Waffeleisen wieder schließen und weiterbacken lassen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	182,4 kcal	301,0 kcal
Energie	760,2 kJ	1254,3 kJ
Fett	12,0 g	19,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g	6,6 g
Kohlenhydrate	0,8 g	1,3 g
– davon Zucker	0,3 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	1,3 g
Ballaststoffe	14,1 g	23,3 g
Eiweiß	10,7 g	17,7 g
Salz	0,3 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)