



BROTE UND BRÖTCHEN

Fibriya-Bauernbrot-Baguettes

Zwei Baguettes aus Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix, mit Haferfaser bestreut und im Airfryer gebacken.

Menge: 2 Baguettes

165,6
kcal

2,0 g verwertbare Kohlenhydrate

18,8 g Ballaststoffe

7,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 75 g griechischer Joghurt von Pilos mit 10 % Fett
- 8 g Olivenöl
- 40 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix
- 10 g Fibriya Haferfaser
- 5 g Fibriya Backpulver
- 1 TL Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Zutaten vermischt und daraus 2 Baguettes geformt. Ihre Oberseiten habe ich mit etwas Haferfaser bestreut. Mit einer scharfen Klinge habe ich sie eingeschnitten und verziert.
2. Ich habe sie im Tefal Easy Fry Silence Airfryer bei 180 °C 18 Minuten gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	165,6 kcal	209,5 kcal
Energie	689,4 kJ	872,1 kJ
Fett	10,2 g	12,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	4,1 g
Kohlenhydrate	2,0 g	2,5 g
– davon Zucker	1,3 g	1,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	2,5 g
Ballaststoffe	18,8 g	23,8 g
Eiweiß	7,2 g	9,0 g
Salz	2,2 g	2,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗