



Weiche Röstzwiebel-Brötchen mit Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix

Aus dem Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix entstehen zusammen mit Ei und saurer Sahne diese weichen, kleinen Brötchen. Die geformten Brötchen werden mit Eigelb bestrichen, mit Oregano bestreut und anschließend im Backofen fertig gebacken.

Menge: 4 kleine Brötchen

145,7
kcal

1,3 g verwertbare Kohlenhydrate

12,2 g Ballaststoffe

7,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 70 g saure Sahne
- 50 ml Wasser
- 60 g Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix
- Oregano für die Oberseite

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier in einer Schüssel mit der sauren Sahne und dem Wasser verrühren. Anschließend den Fibriya Röstzwiebel-Panini Ballaststoffmix hinzufügen und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Den Teig in vier gleich große Teile teilen und anschließend mit feuchten Händen kleine Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Oberseite mit dem beiseitegestellten Eigelb bestreichen und zuletzt mit Oregano bestreuen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ohne Umluft etwa 30 Minuten fertig backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	145,7 kcal	126,8 kcal
Energie	604,2 kJ	525,6 kJ
Fett	9,6 g	8,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g	3,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g	1,1 g
– davon Zucker	0,8 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,3 g	1,1 g
Ballaststoffe	12,2 g	10,7 g
Eiweiß	7,3 g	6,3 g
Salz	1,6 g	1,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)