



BROTE UND BRÖTCHEN

Fibriya-Quarkbrot

Hausgemachtes Brot mit cremigem Quark und Fibriya Universal Ballaststoffmix. Nach dem Ruhen wird der Teig mit Eigelb bestrichen und goldbraun gebacken.

Menge: 1 Brotlaib

120,7
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

14,3 g Ballaststoffe

9,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 5 Eier (Achtung: Das Eigelb eines Eis zum Bestreichen beiseitestellen!)
- 100 g cremiger Quark
- 80 g Milch
- 80 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 10 g Fibriya Erythrit
- 8 g Fibriya Backpulver (phosphat- und stärkefrei)
- 1 Teelöffel Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Verrühre in einer Schüssel die Eier (nicht vergessen: Ein Eigelb beiseitestellen!), den cremigen Quark, die Milch, das Erythrit, das Backpulver und das Salz, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. (Keine Sorge wegen des Erythrits – dein Brot wird dadurch nicht zu süß!)
2. Sobald die Mischung schön glatt ist, füge den Fibriya-Ballaststoffmix hinzu. Vermenge den Teig mit einem Silikon-Rührlöffel gründlich.
3. Ruhen lassen: Lass den Teig 10 Minuten stehen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen können.
4. Öle deine Handflächen leicht ein, damit sich der rohe Teig gut greifen lässt. Forme daraus einen schönen, hohen Brotlaib.
5. Du kannst den Brotlaib einfach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen. Er wird nicht auseinanderlaufen, sondern in alle Richtungen schön aufgehen. Wenn du jedoch eine gelochte Brotbackform hast, durch die der Dampf auch nach unten problemlos entweichen kann, kannst du auch diese verwenden.
6. Schneide die Oberseite des Brotlaibs an 3–4 Stellen ein und bestreiche ihn anschließend mit dem beiseitegestellten Eigelb.
7. Gib den Brotlaib in den Ofen und backe ihn bei 170 Grad ohne Umluft 45–50 Minuten, bis er wunderschön goldbraun ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	120,7 kcal	644,0 kcal
Energie	504,0 kJ	2688,9 kJ
Fett	5,5 g	29,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	9,7 g
Kohlenhydrate	3,3 g	17,7 g
– davon Zucker	1,4 g	7,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	1,9 g	10,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	7,7 g
Ballaststoffe	14,3 g	76,2 g
Eiweiß	9,2 g	48,9 g
Salz	1,2 g	6,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)