

BROTE UND BRÖTCHEN

Ketogenes Diät-Weißbrot

Ein einfach und schnell zubereitetes Low-Carb-Brot mit weicher Krume, das geschmacklich und von der Konsistenz her an klassisches Weißbrot erinnert. Das fertige Brot bleibt 2–3 Tage weich.

Menge: 1 Brot

135,7
kcal

1,8 g verwertbare Kohlenhydrate

14,3 g Ballaststoffe

8,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier
- 3 gestrichene Teelöffel Fibriya Backpulver
- 100 ml Milch
- 100 g Skyr (oder saure Sahne)
- 15 g Olivenöl
- 75 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix. Gib anschließend auch den Ballaststoffmix dazu und verknete alles gründlich. Lass den Teig 2 Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe die Feuchtigkeit aufnehmen können.
2. Öle oder befeuchte deine Hände, damit sich der weiche Teig leichter formen lässt. Forme daraus einen Laib, lege ihn auf Backpapier und schneide die Oberseite ein.
3. Bei 170 °C ohne Umluft 40–45 Minuten backen.
4. Das fertige Fibriya-Brot bleibt 2–3 Tage weich, sodass du es problemlos auch im Voraus zubereiten kannst.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	135,7 kcal	685,5 kcal
Energie	565,4 kJ	2855,4 kJ
Fett	7,5 g	37,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	9,6 g
Kohlenhydrate	1,8 g	9,1 g
– davon Zucker	1,7 g	8,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,8 g	9,1 g
Ballaststoffe	14,3 g	72,1 g
Eiweiß	8,1 g	40,8 g
Salz	0,2 g	1,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)