



BROTE UND BRÖTCHEN

FITTES FRÜHSTÜCK

Braune Kipferl

Ein weiches Kipferl zum Frühstück, zum Abendessen oder einfach zum Knabbern zwischendurch. 😊

Menge: 4 Kipferl

158,9
kcal

1,5 g verwertbare Kohlenhydrate

18,4 g Ballaststoffe

6,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 5 g Olivenöl
- 50 g saure Sahne
- 30 g Wasser
- 50 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten außer dem Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix und gib den Ballaststoffmix erst zum Schluss dazu.
2. Knete den Teig und lasse ihn anschließend 10 Minuten ruhen.
3. Rolle den Teig dünn aus, teile ihn in 4 Teile und rolle diese zu Kipferln auf.
4. Bestreiche die Kipferl mit Ei und bestreue sie nach Geschmack mit etwas Sesam.
5. Backe sie im auf 170 °C vorgeheizten Ofen 30 Minuten lang.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	158,9 kcal	101,1 kcal
Energie	660,4 kJ	420,2 kJ
Fett	9,9 g	6,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	1,5 g	1,0 g
– davon Zucker	0,7 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,5 g	1,0 g
Ballaststoffe	18,4 g	11,7 g
Eiweiß	6,5 g	4,2 g
Salz	2,4 g	1,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)