

BROTE UND BRÖTCHEN

Dunkles Walnuss-Rosmarin-Brot

Mehlfreies, für eine Low-Carb- und ketogene Ernährung geeignetes dunkles Brot mit Walnüssen und Rosmarin. Ein aromatischer Laib aus Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix.

Menge: 1 Laib | **177,8 kcal** | **1,9 g verwertbare Kohlenhydrate** | **17,8 g Ballaststoffe** | **9,1 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 Eier (1 Eigelb beiseitelegen, damit wird später die Oberseite des Brotlaibs bestrichen)
- 2 gestrichene EL Fibriya Backpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- 50 g Walnusskerne, klein gehackt
- 100 g Frischkäse (Schmelzkäse aus der Tube geht auch)
- 50 ml Wasser
- 95 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel schlagen, dabei ein Eigelb zurückbehalten und beiseitelegen. Damit wird später der geformte Brotlaib bestrichen, sodass er eine schön goldbraune, glänzende Kruste bekommt.
2. Backpulver, Salz, Rosmarin und die fein gehackten Walnüsse hinzufügen.
3. Frischkäse und Wasser dazugeben und alles mit einer Gabel oder einem Schneebesen glatt rühren.
4. Zum Schluss Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig gründlich verkneten.
5. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit nassen oder eingeölten Händen zu einem Laib formen und auf Backpapier legen.
6. Die Oberseite des Laibs mit dem übrigen Eigelb bestreichen. Nach Belieben noch etwas Rosmarin darüberstreuen – das sieht hübsch aus.
7. Backen: 40 Minuten bei 180 °C ohne Umluft.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	177,8 kcal	928,0 kcal
Energie	739,9 kJ	3862,1 kJ
Fett	10,9 g	56,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	10,0 g
Kohlenhydrate	1,9 g	9,7 g
– davon Zucker	1,0 g	5,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	9,7 g
Ballaststoffe	17,8 g	93,1 g
Eiweiß	9,1 g	47,4 g
Salz	0,9 g	4,8 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗