



BROTE UND BRÖTCHEN

Weiche Brezeln mit Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

Die aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix zubereiteten Brezeln sind weich, locker, elastisch und luftig. Nach einer kurzen Ruhezeit können sie zu Brezeln oder auch zu Hörnchen geformt und anschließend mit Eiweiß bestrichen gebacken werden.

Menge: 4 weiche Brezeln

191,1
kcal

0,8 g verwertbare Kohlenhydrate

17,7 g Ballaststoffe

7,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Teelöffel Salz
- 20 g Olivenöl
- 25 ml Milch
- 50 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- Eiweiß zum Bestreichen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Öl, Milch und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Den Ballaststoffmix hinzufügen und gründlich verrühren.
3. Den Teig 2–3 Minuten ruhen lassen, anschließend die Brezeln oder auch Hörnchen formen.
4. Vor dem Backen mit Eiweiß bestreichen.
5. Bei 200 °C ohne Umluft 20 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	191,1 kcal	103,4 kcal
Energie	792,6 kJ	428,6 kJ
Fett	13,7 g	7,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	1,3 g
Kohlenhydrate	0,8 g	0,4 g
– davon Zucker	0,6 g	0,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,8 g	0,4 g
Ballaststoffe	17,7 g	9,6 g
Eiweiß	7,6 g	4,1 g
Salz	3,8 g	2,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)