

Fitness-Zwiebelbrot



Kalorien: 525 kcal • Protein: 26 g

Zutaten

- Wasser 320 ml
- Olivenöl 1 EL
- Honig oder Zucker 1 TL
- Salz 1,5 TL
- Vollkornmehl 200 g
- Weizenmehl Typ 550 120 g
- Haferflocken 60 g
- neutrales Proteinpulver 60 g
- Leinsamen oder Sonnenblumenkerne 40 g
- Zwiebeln 2 Stück
- Trockenhefe 1 Päckchen

Zubereitung

Zutaten in den Brotbackautomaten geben:

Wasser

Olivenöl

Honig/Zucker

Salz

Mehl + Haferflocken

Proteinpulver

Kerne

Zwiebeln

Hefe oben auf das Mehl

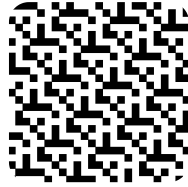
⚙ Einstellungen Brotbackautomat

Programm: Vollkornbrot

Brotgröße: 750-900 g

Bräunung: mittel

Backzeit: ca. 3-3,5 Stunden



Rezept scannen & online ansehen

Mitbringding Fitness Community • www.mitbringding.de