GSD
TYP I

# Brötchen ohne Hefe

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**
**Backzeit: 15 Minuten**

| Wichtige Nährwerte | 1 Brötchen |
|---|---|
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 6,7 g |
| Fett | 5 g |
| kcal | 175 |

## Zutaten für 8 Brötchen:

- 320 g Weizenmehl 1050
- 12 g Backpulver
- ½ TL Salz
- 200 g Soja-Joghurt, Natur, ungesüßt
- 1 Ei, mittelgroß
- 20 g Rapsöl

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer Schüssel das Mehl, Backpulver und Salz vermischen.
4. In einer zweiten Schüssel das Ei mit dem Soja-Joghurt und 15 g Öl verrühren und zu der Mehlmischung geben.
5. Mit sauberen Händen alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
6. Die Hände mit dem restlichen Öl einreiben und aus dem Teig 8 Brötchen formen.
7. Die Brötchen 15 Minuten goldgelb backen.
8. Die fertigen Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.

Vitaflo
Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A

## Servier-Vorschlag:

- 50 g Avocado, geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 20 g Hartkäse, gerieben, z.B. Cheddar
- 3 (10 g) Salatblätter, gewaschen

| Wichtige Nährwerte | 1 belegtes Brötchen |
|---|---|
| Kohlenhydrate | 28 g |
| Eiweiß | 12,5 g |
| Fett | 17 g |
| kcal | 325 |

## Zubereitung:

1. Die beiden Brötchenhälften mit den Salatblättern und den Avocadoscheiben belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit dem Käse bestreuen.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.

Vitaflo™
Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A