

Kornkraftbrot mit dreierlei Belag

Zutaten (für 1 Portion):

- 3 Scheiben Kraftkornbrot (\cong 120g)
- 5g Leichte Butter (z.B. von Du Darfst)
- 1 Ei (\cong 58 g)
- 20g Frischkäse light (z.B. von Exquisa)
- 12g Marmelade (selbstgemacht)
- 15g Erdnussbutter crunchy (z.B. von Peo's)

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten

527 kcal 45,5g KH 25,5g E 28,2g F



Kornkraftbrot mit dreierlei Belag



#ProTipp

Wir kaufen unser Brot bei Bäckerei Görtz (<https://www.baeckergoertz.de/>). Zum einen schmeckt das Brot sehr gut. Zum anderen stellt die Bäckerei online die Nährwertangaben ihrer Produkte zur Verfügung. Dies unterstützt ungemein beim Kalorienzählen. Fragen Sie doch auch mal bei Ihrem Lieblingsbäcker nach den Nährwertangaben.

#ProTipp

Natürlich können Sie auch anderes Brot verwenden. Achten Sie jedoch darauf, dass der Weizenanteil des Brotes gering ist. Das Kornkraftbrot besteht zu 77% aus Roggen, 15,5% aus Dinkel und 7,5% aus Hafer. Es enthält somit sehr viele Ballaststoffe und hält lange satt.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Kraftkornbrot (120g)	306	37,2g	12,4g	13,1g
Leichte Butter (5g)	18,5	0,1g	0,1g	2,0g
Ei (58g)	79,5	0,9g	6,8g	5,4g
Frischkäse light (20g)	12,2	0,8g	2,2g	0,0g
Marmelade (12g)	15	3,5g	0,1g	0,0g
Erdnussbutter (15g)	96	2,9g	3,9g	7,7g
Total	527	45,5g	25,5g	28,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeoskitchen.de