Rezept

Low-Carb-Frühstücksbrot

Ein Rezept von Low-Carb-Frühstücksbrot, am 12.10.2024

Zutaten

- **1 Pck.** Brotbackmischung (low carb)
- **1 EL** Butter
- **½ TL** Senf
- **¼** Mini-Römersalatherzen
- **25 g** Schinken vom Rind

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 25 g F, 23 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Brotbackmischung am Vorabend nach Packungsan gabe backen. Sobald das Brot ausgekühlt ist, sieben Achtel davon in dünne Scheiben schneiden, zwischen jede Scheibe ein Stück Backpapier legen, in einen Gefrierbeutel geben und ins Tiefkühlfach für den Vorrat legen.

---

2. Morgens dann den Salat in einzelne Blätter teilen, diese waschen und trocken schleudern. Das restliche Brotachtel in dünne Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit Salat belegen. Dann etwas Senf daraufstreichen und jedes Brot mit Rinderschinken belegen.