

Low Carb Brötchen

(Martina Ziehl bzw. Roswitha Graspentner)

Folgende Zutaten benötigst du:

6 Eier (Größe M)

500 g Magerquark

80 g Sonnenblumenkerne

2 EL Leinsamen ganz

2 EL Flohsamenschalen (Reformhaus)

400 g Haferkleie fein gemahlen

1 P. Backpulver

1 TL Salz

Eier, Quark, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in eine Schüssel geben und vermischen. Haferkleie mit Backpulver & Salz in kleinen Mengen in kleinen Mengen hinzugeben und gut verrühren. Bitte den Teig 30 Minuten quellen lassen, dann mit angefeuchteten Händen ca. 10 Semmeln daraus formen und mit Sonnenblumenkerne verzieren.

230 Grad ca. 40 Min.

Bitte immer auf Augenkontakt bleiben, da jeder Backofen in Deutschland ein anderes Ergebnis liefert.