



Proteinbrötchen

Ergibt: 4 Brötchen

Zutaten:

50 g Mandeln, gemahlen
50 g Leinsamen, geschrotet
35 g Weizenkleie
+ etwas zum Bestreuen der Brötchen
2 EL Dinkelmehl
½ P Backpulver
½ TL Salz
150 g Magerquark
4 Eiweiß

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Leinsamen schroten. Die Mandeln mit dem Leinsamen, Weizenkleie, Mehl, Backpulver und Salz mischen.
3. Eier trennen (Eigelb anderweitig verwenden). Den Quark und das Eiweiß zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander verkneten.
4. Aus dem Teig 4 Brötchen formen, einmal längs einschneiden. Mit etwas Wasser befeuchten und mit etwas Weizenkleie bestreuen.

Hinweis: Das Rezept ist für 4 Brötchen. Da diese – wie ich finde – sehr sättigend sind, ist ein Brötchen ausreichend.