Eiweißbrötchen - das beste Rezept

Zutaten für 8 Stück

- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- 80 g Haferkleie
- 40 g Weizenkleie
- 80 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2,5 TL Backpulver (gestrichen)
- 1 TL Salz
- 15 g Flohsamenschalen
- 80 ml Wasser (lauwarm)

Topping nach Belieben:

- Chiasamen
- Weizenkleie
- Sonnenblumenkerne

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 45 Minuten
Ruhezeit:	10 Minuten

Saftige Eiweißbrötchen - Rezept:

1. Verrühre Eier und Magerquark in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen cremig. Rühre anschließend zuerst Hafer- und Weizenkleie unter. Danach rühre mit einem Teigschaber Dinkelmehl, Backpulver und Salz unter.
2. Zu guter Letzt rühre Flohsamenschalen und lauwarmes Wasser unter. Lass den Teig ca. 10 Minuten quellen. Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
3. Mache deine Handflächen mit kaltem Wasser nass und forme aus dem Teig 8 gleich große Kugeln. Wichtig: Nach jeder Teigkugel erneut die Hände mit kaltem Wasser benetzen. Die Teigkugeln jeweils mit Samen und Kerne deiner Wahl bestreuen oder im Saaten-Mix wälzen, sodass die Oberfläche gut damit bedeckt ist.

4. Verteile die Brötchen mit etwas Abstand auf dem Blech. Schneide die Brötchenoberfläche mit einem kleinen Messer kreuzweise ca. 1 cm tief ein.
5. Backe die Eiweißbrötchen im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun. Hole sie aus dem Ofen, setze sie auf den Rost oder auf ein Kuchengitter und lasse die Brötchen komplett auskühlen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.