

Skyr Brötchen



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für 4 Brötchen:

- 100 g S kyr (natur)
- 100 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 20 g Flohsamenschalen
- 50 ml Wasser

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

So werden die S kyr-Brötchen zubereitet

1. Heize den Backofen vor und belege ein Blech mit Backpapier oder einer [Dauberbackmatte*](#).
2. Verrühre den S kyr mit dem Mehl, Backpulver, den Eiern und dem Salz.
3. Gib die Flohsamenschalen und das Wasser dazu und rühre gut um.
4. Den Teig für deine S kyr-Brötchen lässt du nun 10 Minuten lang quellen.
5. Der Teig ist sehr flüssig. Verteilt ihn mit einem Löffel auf 4 Häufchen auf deinem Blech und backe sie 30 Minuten lang bei 170°C Umluft.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

