Kraftbrötchen

Zutaten

Menge
Zutat
Masse
200 g
Topfen mager (Speisequark)
2 Stk
Eier
70 g
Dinkelvollkorn Mehl
60 g
Haferkleie
30 g
Weizenkleie
2 TL
Backpulver
1 TL
Salz
20 g
Flohsamenschalen
90 ml
Wasser
Bällchen formen
1 EL
Weizenkleie
1 EL
Haferkleie

Zubereitung

Personen: 4
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Masse (5 Minuten)
☐
1.

200 g 200Topfen mager (Speisequark) und
2 Stk 2Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren.
70 g 70Dinkelvollkorn Mehl
60 g 60Haferkleie
30 g 30Weizenkleie

2 TL 2Backpulver und
1 TL 1Salz dazugeben und mit der Hand gut verrühren.
20 g 20Flohsamenschalen und
90 ml 90Wasser (lauwarm) zum Tig geben und gut untermischen.

Bällchen formen (10 Minuten)
☐
2.

Backrohr mit 175°C mit Ober- und Unterhitze vorheizen.
Alles für etwa 10 Minuten aufquellen lassen.
1 EL 1Weizenkleie und
1 EL 1Haferkleie auf die saubere Arbeitsfläche oder gleich auf ein Backpapier geben. Mit nassen Händen 8 gleich große Bällchen formen und im Kleiegemisch wälzen.

Backen (40 Minuten)
☐
3.

Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Messer die Brötchen längs einschneiden. Nun bei 175°C mit Ober- und Unterhitze backen. Danach die fertigen Brötchen auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

- Beilagen, Einlagen, Gebäck
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- ## Schwierigkeit

  Leicht

- ## Bewertung

  Keine Bewertung

- ## Zeitkategorie

  Mittel

- ## Zeit

  1 Stunde

Nährwert

- **Preiskategorie**

  Günstig

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste

-