



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)		
<input type="checkbox"/>	1.	200 g Topfen mager (Speisequark) und 2 Stk Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren. 70 g Dinkelvollkorn Mehl 60 g Haferkleie 30 g Weizenkleie 2 TL Backpulver und 1 TL Salz dazugeben und mit der Hand gut verrühren. 20 g Flohsamenschalen und 90 ml Wasser (lauwarm) zum Tig geben und gut untermischen.

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

Bällchen formen (10 Minuten)

2.

Backrohr mit 175°C mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Alles für etwa 10 Minuten aufquellen lassen.
 1 EL Weizenkleie und
 1 EL Haferkleie 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

- **Schwierigkeit**
Leicht
- **Zeitschwierigkeit**
Mittel
- **Nährwert**
- **Punkte**
0
- **Bewertung**
Keine Bewertung
- **Zeit**
1 Stunde
- **Preiskategorie**
Günstig