Vollkornballen

Kalorienarme Alternative zum Brot

Zutaten

Menge
Zutat
Masse
1 Stk
Ei
100 g
Dinkelvollkorn Mehl
50 g
Weizenkleie
1 TL
Backpulver
1 Prise
Salz

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Masse (10 Minuten)
☐
1.

In eine Schüssel
1 Stk 1Ei gemeinsam mit
100 g 100Dinkelvollkorn Mehl und
50 g 50Weizenkleie dazu
1 TL 1Backpulver und
1 Prise 1Salz
Alles gut vermischen und 10 Minuten ruhen lassen.

Backen (35 Minuten)
☐
2.

Nun aus der Masse 4 bis 5 Brötchen formen und 35 Minuten bei 175°C mit Ober- und Unterhitze 35 Minuten backen.
1 Brötchen hat 3 Punkte.

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

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

  Mittel

- **Zeit**

  45 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

  Günstig

- **Punkte**

  15

Zurück zur Liste