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 Ei gemeinsam mit 100 g Dinkelvollkorn Mehl und 50 g Weizenkleie dazu 1 TL Backpulver und 1 Prise Salz 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

- **Schwierigkeit**
  Leicht
- **Bewertung**
  Keine Bewertung
- **Zeitkategorie**
  Mittel
- **Zeit**
  45 Minuten

Alkohol

Besuch

- **Nährwert**
- **Punkte**
  15
- **Preiskategorie**
  Günstig