

Hafer-Eiweiß-Brötchen

👉 Leicht ⌚ ca. 35 Min.



Zutaten | 9 Portionen

60 g Chiasamen
500 g Magerquark
1 Ei
150 g Hafermehl
65 g Haferkleie
60 g Weizenkleie
1 Päckchen Backpulver
1 gestrichener TL Salz
Etwas Mehl
20 g Haferflocken

Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen (Ober/Unterhitze). 50 g Chiasamen mit Magerquark und Ei verrühren und 20 Minuten quellen lassen. Hafermehl, Kleie, Backpulver und Salz hinzugeben und zu einem klebrigen Teig vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Mehl und Haferflocken bestreuen. Den Teig nun entweder mit nassen Händen zu neun runden Brötchen formen oder ihn zu einer Fläche viereckigen Fläche (ca. zwei Finger hoch) formen. Bei dieser Variante muss die Masse dann in 9 gleich große Quadrate geschnitten werden. Die restlichen Chiasamen über den Teig streuen und die Brötchen auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten backen.