

Thea's Eiweißbrötchen

Zutaten: 8 St.

- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- 55 g Hafer- oder Dinkelkleie (hier Dinkelkleie)
- 15 g Flohsamenschalen
- 2 Eßl Leinsamen geschrotet
- 2 Eßl Sonnenblumenkerne
- 1Eßl Kürbiskerne
- 1/2 TL Salz
- 1 Päck. Backpulver



Zubereitung:

Eier und Quark verrühren, Dinkelkleie, Flohsamenschalen, Leinsamen, Salz und Backpulver miteinander vermischen und unter die Masse rühren.

Die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne zum Schluss untermischen.

Den Teig für 15 Minuten zum quellen beiseite stellen und ruhen lassen (wichtig).

Den Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze aufwärmen.

Aus dem Teig 8 Brötchen formen, vielleicht noch in ein paar Körner wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech in den Ofen schieben und 30 Minuten backen lassen.

Ich habe nach 20 Minuten die Hitze auf 200 Grad zurückgestellt.