

Brötchen 6 Stück a 80g:

Zutaten:

70g Hanf- oder Lein Mehl

30g Leinsamen geschrotet

50g Weizenkleie

30g Sonnenblumen-oder Kürbiskerne

½ Pck Weinsteinbackpulver

1 Vollei

1 Eiklar

250g Magerquark

1 gestrichenen TL Salz

1 gestrichenen TL Erytrit oder anderen Zuckerersatz

Zubereitung:

Mehl, Leinsamen, Weizenkleie, Kerne, Backpulver, Salz und

Zuckerersatz mischen. Quark mit Ei mischen.

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. 10 Min ruhen lassen, Backofen auf 200°C

vorheizen. Brötchen aus dem Teig formen.

Backpapier auf ein Ofengitter legen, Brötchen drauf und

ca. 30 Minuten bei Ober- Unterhitze backen.

80g= 1 Brötchen:

158 Kcal

2,6g Kh

16,8g Ew

5,9g Fett