

13. Brot & Brötchen

Eiweiß Brötchen aus Haferkleie [#SWK-19]

Menge: ca. 15 Brötchen

Zutaten:

| | |
|---------|--------------------------|
| 250 g | grobe Haferkleie |
| 500 g | Magerquark |
| 4 Stck. | Eier (Größe L) |
| 1 Pack. | Weinstein-Backpulver |
| | Salz (nach Geschmack) |
| | Pfeffer (nach Geschmack) |



Zubereitung:

-
1. In einer großen Schüssel die Haferkleie, Magerquark, Eier, Weinstein-Backpulver, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen.
Thermomix: Haferkleie, Magerquark, Eier, Weinstein-Backpulver, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben. 30 Sekunden / Stufe 4 vermengen, bis ein homogener Teig entsteht.
 2. Mit einem Handmixer oder einem Schneebesen rühren, bis ein homogener Teig entsteht.
 3. Den Teig in der Schüssel abdecken und 30 Minuten ruhen lassen, damit er quellen kann.
 4. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
 5. Brötchen aus dem Teig formen (geht sehr gut mit einem Eisportionierer) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
 6. Die Baguettes ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Für eine herzhaftere Variante, In einer Pfanne kleine Zwiebelstücke anbraten und diese zusammen mit mageren Schinkenwürfeln in den Teig geben. Einige Schinkenwürfelchen können auch obendrauf gestreut werden, bevor die Brötchen in den Ofen kommen.

NÄHRWERTE (pro Portion, basierend auf 4 Portionen):

Kalorien: ca. 330-350 kcal / Eiweiß: ca. 35-38 g / Fett: ca. 10-12 g /

Kohlenhydrate: ca. 25-30 g / Ballaststoffe: ca. 10 g