



Eiweißbrötchen

Für 10 Brötchen

Zutaten:

- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Sojamehl
- 1 TL Salz
- 25 g Leinsamen, geschrotet
- 25 g Sesam
- 1 TL Flohsamenschalen
- 100 g Magerquark
- 150 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Hefewürfel mit dem Zucker und etwas warmem Wasser gut verrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Dinkelvollkornmehl, Sojamehl, Salz, Leinsamen, Sesam und Flohsamenschalen mischen und zur Hefe geben. Quark und Wasser ebenfalls zugeben und gut verkneten bis sich der Teig vom Rand löst. Teig in einer Schüssel an einen warmen Ort stellen und ca. 60min. gehen lassen. Ein feuchtes Tuch über die Schüssel legen, damit der Teig nicht zu trocken wird. Den Teig nochmals mit den Händen gut durchkneten. Wenn der Teig an den Händen klebt noch etwas Mehl auf die Hände geben. Den Teig in 10 gleichgroße Teile teilen und flache Brötchen formen. Die Brötchen auf ein Backblech legen und nochmals für 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brötchen mit Wasser bestreichen und dann auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben. 25 Minuten backen.