

Low Carb Flohbrötchen (Flötchen)

Zutaten (für ca. 6 Brötchen):

- 3 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 150 g Mandelmehl
- 25 g Flohsamen-Schalen
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 250 ml kochendes Wasser
- 1 EL Saaten oder Kerne

Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Eiweiß steif schlagen, das Salz einrühren und kurz weiterschlagen.

Mandelmehl, Flohsamenschalen und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Eiweiß mit einem Knethaken unterziehen. Anschließend das heiße Wasser unter ständigem Rühren nach und nach hinzufügen. Es soll eine breig-zähe Masse entstehen.

Aus dem Teig 6 Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und nach Belieben mit ein Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Sesamsamen bestreuen. Etwa 45 Minuten backen.

Die abgekühlten Brötchen lassen sich gut einfrieren und portionsweise aufbacken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen