

Frischkäse-Chia-Brötchen (Low Carb)

Zutaten (für 15 Stück):

- 150 g Kichererbsenmehl
- 60 g Chia-Samen
- 30 g Flohsamen-Schalen
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 200 g (max. 16 % Fett) Frischkäse
- 2 Eier
- 2 TL geschälte Sesamsamen
- 2 TL Mohn
- 2 TL Sonnenblumenkerne

Kichererbsenmehl, Chiasamen, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz mischen. Frischkäse (bei Laktose-Intoleranz: laktosefreien nehmen) und Eier in einer großen Schüssel mit einem Handrührgerät verrühren und die trockenen Zutaten nach und nach untermischen. Etwa eine Tasse Wasser zugeben (nach und nach, der Teig soll nicht zu flüssig werden). Den Teig zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Vom Teig mit einem angefeuchteten Eisportionierer oder mit zwei Esslöffeln 15 Portionen abstechen und nebeneinander auf das Blech setzen. Die Brötchen abwechselnd mit Sesam, Mohn und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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