

Low-Carb Brötchen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Ruut.

Fantastisch saftig und rasch zubereitet! Die köstlichen Low-Carb Brötchen sind im Rahmen einer kohlenhydratarmen Ernährung bestens geeignet. Maniokmehl sorgt unter anderem für die tolle Textur und Saftigkeit der schmackhaften Brötchen. Auch am nächsten Tag sind die Brötchen herrlich weich-saftig und müssen nicht aufgebacken werden. Möchtest du mehr über das Maniokmehl von Ruut erfahren? Im Beitrag „[Quarktorte aus Maniokmehl](#)“ sind die besonderen Eigenschaften von Maniokmehl beschrieben und zusätzlich natürlich das köstliche Tortenrezept!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, hefefrei, mais- und milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Stück

Für den Teig:

250g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

3 Eier (Gr. L)

60g [Maniokmehl von Ruut](#)

60g Mandeln, gemahlen

25g Flohsamenschalenpulver

1 TL Backpulver

1 TL Salz

Außerdem:

Glutenfreies Mehl zum Formen

1 Ei, verquirlt

Saaten nach Geschmack, z.B. Chiasamen

1. Quark und Eier in eine Rührschüssel geben und gut verrühren.

2. Alle restlichen Zutaten mischen und 2 – 3 Minuten unter die Quarkmasse rühren.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in sechs gleichmäßige Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. Die Teiglinge mit verquirltem Ei bepinseln und mit Saaten bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 45 Minuten backen. Die fertigen Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen!

Maisfrei – Tipp: Im Reformhaus oder Bioladen ist z.B. von BioVegan maisfreies Backpulver erhältlich. Im Produkt wird anstatt Maisstärke Tapiokastärke verwendet.

Milchfrei – Tipp: Quark durch 200g Quarkersatz auf Sojabasis tauschen.



