

Rezept

Partybrötchen

Ein Rezept von Partybrötchen, am 29.04.2024

Zutaten

150 gFrischkäse (16 % Fett absolut; ersatzweise
Magerquark)5 ELRapsöl5 ELMilch

1 Ei 1TL Salz

1/2 TL Anispulver 1TL Fenchelsamen

2 EL Leinsamenschrot (Reformhaus) **1 EL** Gluten (Weizenkleber; Reformhaus oder

Bioladen)

150 g Weizenvollkornmehl **2 TL** Weinstein-Backpulver

1 Eigelb 1EL Haferflocken zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 93 kcal

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2. Den Frischkäse mit Öl, 4 EL Milch, Ei und Salz glatt rühren. Anispulver, Fenchel und Leinsamen zugeben. Gluten mit Weizenmehl und Backpulver mischen, dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
- 3. 12 kleine runde Brötchen formen und auf das Backblech legen. Das Eigelb mit 1 EL Milch verrühren, die Brötchen damit bestreichen und mit Haferflocken bestreuen.
- 4 Die Brötchen im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. backen.