

## Rezept

# Kernige Brötchen mit Kresse

Ein Rezept von Kernige Brötchen mit Kresse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Frischkäse	<b>2</b> Eier (M)
<b>10 g</b> Backpulver (1/2 Pck.)	<b>15 g</b> Chia-Samen
<b>40 g</b> Flohsamenschalen	<b>50 g</b> Leinmehl (Bio-Laden; ersatzweise Sojamehl)
<b>30 g</b> Sonnenblumenkerne	Salz
<b>1 Beet</b> Kresse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 13 g F, 17 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Frischkäse, Eier, Backpulver, Chia-Samen, Flohsamenschalen, Leinmehl, Sonnenblumenkerne und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und in 1 Min. / Teigstufe zu einem homogenen, gut formbaren Teig verkneten. Die Kresse vom Beet in den Mixtopf schneiden und 10 Sek. / Teigstufe unterkneten. Den Teig 5 Min. quellen lassen.
2. Den Teig in vier Portionen teilen und daraus jeweils mit angefeuchteten Händen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Messer über Kreuz einschneiden.
3. Die Brötchen im heißen Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Die fertigen Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und am besten zu pikanten Aufstrichen genießen.