

Rezept

Proteinbrötchen

Ein Rezept von Proteinbrötchen, am 28.06.2026

Zutaten

75 g Whey-Proteinpulver (geschmacksneutral; aus dem Drogeriemarkt oder Internethandel)	30 g Chia-Samen
50 g Mandelmehl	25 g Flohsamenschalen
Salz	1 gehäufter TL Backpulver (7 g)
150 g Skyr	1 Ei (M)
4 EL gemischte Kerne und Saaten (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sesam, Mohnsamen)	75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 5 g F, 15 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Das Proteinpulver mit Chia-Samen, Flohsamenschalen, Mandelmehl, Backpulver und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Ei mit dem Skyr und dem Mineralwasser in einer zweiten Schüssel verquirlen. Die Eiermischung zur Proteinpulvermischung geben und alles mit einem Löffel verrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die gemischten Kerne und Saaten in einen tiefen Teller geben.
3. Aus dem Teig nacheinander acht Brötchen formen. Dafür pro Brötchen je 1 gehäuften EL Teig abnehmen, in die Saatenmischung setzen und vorsichtig mit den Händen rund formen.
4. Die Brötchen mit etwas Abstand zueinander auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen. Die Brötchen vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.