

Rezept

## Zuckerfreie Paleo-Brötchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Paleo-Brötchen, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>180 g</b> Mandelmehl	<b>2 EL</b> Maismehl
<b>40 g</b> Leinsamenmehl	<b>50 g</b> Leinsamen (z.B. von Seeberger)
<b>2 TL</b> Backpulver	<b>5</b> Eier
<b>40 g</b> Kokosöl	<b>1 Prise</b> Salz
<b>1 EL</b> (Apfel-)Essig	<b>4 EL</b> Flohsamen (optional)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 9 g F, 12 g EW, 4 g KH

### Zubereitung

1. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C). Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel vermengen, durchkneten und 8-10 Kugeln aus dem Teig formen.

---

2. Auf ein mit Backpapier belegtem Backblech auslegen, mit Leinsamen bestreuen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.