

Rezept

Zuckerfreie Paleo-Brötchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Paleo-Brötchen, am 18.06.2026

Zutaten

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