Low-Carb-Brötchen mit Kürbiskernen

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	3 St.
Speisequark, Magerstufe	250 g
Chia-Samen	60 g
Mandeln, gemahlen	200 g
Backpulver	1 Päckchen
Salz	1 TL
Kürbiskerne	8 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. In den Mixbehälter Eier und Quark geben und 15 Sek./Stufe 4 vermischen. Mit dem Spatel nach unten schieben. Chia-Samen, Mandeln, Backpulver und Salz zugeben und 30 Sek./Stufe 3 verrühren. Anschließend Teig in eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Min. quellen lassen.

2. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig mit dem Spatel in 8 Portionen teilen. Mit feuchten Händen zu Brötchen formen, mit Kürbiskernen bestreuen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 30 Min. backen. Brötchen noch lauwarm oder abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	547 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	39 g