



# 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