

bubenlohe.




protein brötchen.

protein brötchen.



ZUTATEN

80 g Kichererbsenmehl [bubenlohe](#) 
250 g Magerquark
3 Eier
30 g Flohsamenschalen
1 TL Backpulver
1 TL Salz

TOPPING

Sonnenblumenkerne,
Chiasamen oder Sesam

ZUBEREITUNG

1. Magerquark und Eier in einer Schüssel verrühren.
2. Anschließend die restlichen trockenen Zutaten hinzufügen und alles gründlich vermengen.
3. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
4. Mit angefeuchteten Händen 4 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
5. Nach Belieben toppen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.