



---

## Skyr Brötchen

---

**Kalorien: 106 kcal Kohlenhydrate: 14g Eiweiß: 6g Fett: 2g** (pro Brötchen)

Zutaten 8 Brötchen:

150g Skyr, 1 Ei, 1 TL Salz, 100g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 50g zarte Haferflocken, 50ml lauwarmes Wasser, 25g Flohsamenschalen, 15g Sonnenblumenkerne

**Zubereitung 20 Min. (35-40 Minuten backen):**

- Skyr, Ei, Salz verrühren.
- Mehl und Backpulver einsieben und alles gut miteinander vermengen Haferflocken unterheben.
- Nun das lauwarme Wasser und die Flohsamenschalen hinzufügen und untermischen.
- Den Teig 15 Minuten zur Seite stellen.
- Den Backofen auf 170° C Umlauf vorheizen.
- Den festen Teig durch 8 teilen, mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen und auf ein Backblech geben.
- Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Ca 35 - 40 Minuten backen.

Empfehlung 3 Brötchen zum Frühstück.

Bon Appetit!

