

Rezeptidee

Saatenbrötchen mit Skyr



Zutaten Für 4 Personen

- 25 g Flohsamen
- 25 g schwarze Chiasamen
- 100 g Goldleinsamen
- 40 g geschälte Hanfsamen
- 0,50 TL Salz
- 1 gehäufte(r) TL Backpulver
- 3 Ei(er)
- 200 g Skyr

Zubereitung: 27 Min. +23 Min. Zubereitung

Samen, Salz und Backpulver vorbereiten und verrühren

Flohsamen, Chiasamen und Goldleinsamen in einen Standmixer oder einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe sehr fein vermahlen. Hanfsamen, Salz und Backpulver zufügen und gut unterrühren.

Restlichen Zutaten hinzugeben und Teig fertig stellen

In einer Schüssel Eier und Skyr glatt rühren. Mehlmischung dazugeben und zu einem Teig verrühren. 15 Min. bei Raumtemperatur quellen lassen.

Brötchen formen und goldbraun backen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit angefeuchteten Händen den Teig zu 8 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Brötchen im Ofen (Mitte) 23 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.