



Phase III

Body Coach Protein-Brötchen

ergibt 24 Stück á ca. 60 g – Kalorien pro Stück ca. 300

Zutaten

- 300 g Magerquark
- 220 ml Pi-Wasser
- 50 ml Rapsöl
- 1 TL Himalaya-Salz
- Chilischrot
- 200 g geriebener Emmentaler
- 400 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Dinkelmehl, hell
- 200 g feine Haferflocken
- 2 P Backpulver
- Sesamsamen zum Dekorieren

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und mindestens 5 Minuten mit der Maschine kneten. Die Hände mit Wasser anfeuchten und 24 Brötchen formen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche anordnen. Die Brötchen mit Soja-Milch bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Die Brötchen im Kühlschrank, in einer Tupperbox sind ca. 5 Tage haltbar.

Frieren Sie die Brötchen Portionsweise ein, so haben Sie immer gesunde Brötchen nach Body Coach Programm – Phase III greifbar.