

Protein-Dinkel-Hafer-Brötchen aus dem Thermomix



© Protein-Brötchen - Leckerhelfer



30 Min.



leicht



6 Stück

Schnell gemixte und eiweißreiche Brötchen für ein gesundes Frühstück

Dieses tolle Rezept stammt von Dennis Koop, dem Mekeko-Gründer.

Die Firma [Leckerhelfer](#) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Artikel zu entwickeln, die ein Problem beim Kunden lösen und damit den Alltag der Anwender zu verbessern. So stammt die Inspiration für den „TeigPro“ aus der eigenen Familie.

Dennis' Lieblingsrezept haben wir gleich mal getestet.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	220 g	Dinkelmehl Type 630
<input type="checkbox"/>	50 g	Haferflocken
<input type="checkbox"/>	200 g	Skyr
<input type="checkbox"/>	3 EL	Sonnenblumenkerne und etwas mehr zur Deko
<input type="checkbox"/>	1 1/2 TL	Backpulver
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. TeigPRO in den Mixtopf einsetzen (wenn vorhanden).
2. Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 30 Sek./Stufe 3 zu einem Teig verrühren. Mit angefeuchteten Händen den Teig zu sechs Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Brötchen mit ein paar Sonnenblumenkernen toppen und im heißen Ofen 20 Min. backen.

Nährwertangaben

kcal pro Stück ca. 200 kcal, 10 g E, 3 g F, 33 g KH