



Haferbrötchen – der neue Star im Brötchen-Korb

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

200 g (gekeimte) Haferflocken

100 g Hafermehl oder Sprossen-Porridge

200 g Sprossen Mehl

20 g Flohsamen / Flohsamenschalen

20 g Leinsamen

40 g Chiasamen

1 Pack Backpulver

0.5 Salz

3 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Agavendicksaft

500 g Skyr

Zubereitung

1. Vermische alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel.
2. Gib den Apfelessig, Agavendicksaft und Skyr dazu und vermische alles zu einem gleichmäßigen Teig.
3. Forme kleine Kugeln aus dem Teig und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Backe deine Kreationen bei 160 Grad Umluft für etwa 30 Minuten.
5. Lass sie ein wenig auskühlen und genieße sie am besten noch warm.

Tipps & Tricks

Wenn Lust auf Pizza hast, drück die rohen Teigkugeln einfach platt – und voilà, Du hast einen Pizzaboden!

Seite 2

Belege diesen nach Belieben und schon hast Du eine herzhafte Hafer-Variante. Wer keinen

Agavendicksaft zur Hand hat oder verwenden möchte, kann alternativ Ahornsirup oder flüssigen Honig verwenden.

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Falls die Brötchen ein paar Tage alt werden, kein Problem! Einfach toasten, und sie schmecken wie frisch gebacken. Ich hoffe, Du probierst dieses Rezept aus und genießt die Vielseitigkeit dieser Haferbrötchen genauso wie ich. Guten Appetit und viel Spaß beim Backen!

Schreib uns gerne, wie Dir die Muffins gelungen sind oder wenn Du Rückfragen zum Rezept hast.

Und wir sagen herzlichen Dank an Annett für den heutigen Beitrag!