Low Carb Brötchen

Für ungefähr 6 Stück:

75g Leinsamen geschrotet, 300g gemahlene Mandeln, 1 Tl Backpulver, 125 g Frischkäse, 4 Eier, 200 g Quark, etwas Salz und Pfeffer, 10 Stück getrocknete Tomaten klein gestückelt

Zubereitung:

- Fülle alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie entweder mit dem Handrührgerät, oder von Hand kneten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 6 gleich große Brötchen formen (wer möchte kann noch die Brötchen mit Kernen versehen und die Brötchen bei 175 Grad Celsius Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen

Flammkuchen Aufstrich

Für ungefähr 6 Brötchen Hälften:

300 g geriebenen Käse, 300g Schinken würfeln, 150g Joghurt, 1 Becher Sahne, 1 große Zwiebel, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und bei 180° C 15 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen.

Pumpernickel – Himbeer-Quark

Zutaten (4 Portionen):

2 große Scheiben Pumpernickel, 2 TL Butter, 1 Tl Zucker, 1 EL Haselnüsse gehackt, 250 g Speisequark (20 % Fett), 2 TL Vanillezucker, 250 g Himbeeren

Zubereitung:

Pumpernickel fein hacken. Mit Margarine, 1 TL Zucker und Haselnüssen anrösten.
Quark mit Vanillezucker glatt rühren. Einige Himbeeren (drei pro Glas) als Dekoration zur Seite legen, die restlichen Himbeeren halbieren und unter den Quark heben.

Quarkmasse im Wechsel mit dem Pumpernickel in einem Weinglas schichten. Zum Schluss mit Himbeeren und Pumpernickelbrösel dekorieren.