Low Carb Brötchen mit Pecorino (oder Parmesan)

Zutaten für 4 Brötchen:

21 g Leinsamen, geschrotet

15 g Sonnenblumenkerne

15 g Sesam

20 g Flohsamenschalen

2 Eier 40 g griechischer Joghurt

25 g Pecorino Käse (oder Parmesan)

40 g Frischkäse

2 ½ TL Backpulver

¼ TL Salz

Zubereitung:

Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze, empfohlen) oder 180°c (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Rapsöl bestreichen. Flohsamenschalen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Salz und Bachpulver mischen.

Griechischen Joghurt mit einem Löffel unterrühren, dann mit Frischkäse, Eiern und Käse vermischen. Den Teig mit angefeuchteten Händen zu vier gleich großen Brötchen formen und die Oberseite kreuzförmig einschneiden und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen 20-25 Minuten backen, bis sie aufgehen und goldbraun sind. Backofen während der Backzeit nicht öffnen.

Guten Appetit 😊