



Müslibrötchen

Zutaten

(7 Stück)

200 g	Körniger Frischkäse
2	Eier (Klasse M)
60 g	Buchweizenflocken
60 g	Hirseflocken
1 TL	Backpulver
1 TL	Jodsalz
40 g	Möhren, geraspelt
30 g	Kernmix (Kerne, Samen)

Topping

Kernmix (Kerne, Samen)

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf die Kerne für das Topping in eine Schüssel geben und gut verrühren
- Die Kerne für das Topping auf einem flachen Teller oder Backblech ausbreiten
- Aus dem Teig etwa 7 längliche Brötchen formen, in dem Topping wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) 35 Minuten backen



Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1137	4759	68,8 g	44,0 g	120,6 g	12	11,5 g
Pro Portion	162	680	9,8 g	6,3 g	17,2 g	1,7	1,6 g