

Mehlfreie Buchweizen-Brötchen

(Diabetikerfreundliche Brötchen)

Foto folgt

Zutaten:

- 200 Gramm Frischkäse
- 100 Gramm Quark
- 2 Eier
- 60 Gramm Buchweizenmehl
- 30 Gramm Flohsamenschalen
- 20 Gramm Chiasamen
- 1 TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Brotgewürz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem [Schaber](#) in der [Nixe](#) verrühren. Den Teig dann circa 10 Minuten quellen lassen. Dann etwas 5 Brötchen aus dem Teig formen und bei 180 Grad Umluft 35 Minuten auf der Stoneware (z.B. [Zauberstein plus](#) aus dem [Stoneware Grundset](#)) backen, bis sie goldbraun sind. Durch den Steinofeneffekt werden die Frischkäsebrötchen knusprig + kross – vielleicht sogar leckerer als vom Bäcker!

Tipp:

Vor dem Essen reichlich Wasser trinken, damit die Chiasamen und Flohsamenschalen gut im Körper verarbeitet werden können.

Diese **mehlfreien Brötchen** eignen sich besonders gut für Menschen, die ihren Blutzuckerspiegel niedrig halten möchten z.B. Diabetiker. Die Brötchen sind aufgrund ihrer proteinreichen Zutaten gut sättigend, darmfreundlich und recht bekömmlich auch für Menschen, die ihr Gewicht im Gleichgewicht halten wollen.

Guten Appetit!

Weitere Rezepte & Infos zur [Stoneware von Pampered Chef®](#) unter www.pc-stoneware.de

Oder in [Uta Grundmann-Abonyi`s Pampered Chef Onlineshop hier ...](#)

Lust auf Kochen + Backen mit Uta?

Dann schau nach dem nächsten Kochshow-Termin zur [Kochshow mit Uta](#) unter → <https://pc-stoneware.de/pampered-chef-kochshow/>

www.pc-stoneware.de