

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Brötchen

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Hallo meine Lieben, ich bin mittlerweile 8 Wochen wegen Corona zu Hause. Mein Einkaufsverhalten hat sich sehr verändert. Ich versuche für 2 Wochen zu planen, kaufe Basics und habe verschiedene Zutaten als Tiefkühlkost. So kommt es auch vor, dass sich weder Brot noch Brötchen in meinem Vorrat befinden. Hierfür habe ich ein ganz einfaches Rezept für euch:

Zutaten für 4 Brötchen oder 8 Mini-Muffins

- 150 g kernige Haferflocken
- 150 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver (Weinstein)
- 1 Prise Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse sollte zähflüssig sein. Als Nächstes 4 Häufchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegen) verteilen. Ich verteile den Teig am liebsten in Förmchen. Im Backofen brauchen sie 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie eine schöne braune Farbe haben. Mit der Stäbchenprobe seid ihr auf der sicheren Seite.

Tipps: Abwechslung bringen andere Flocken, zum Beispiel aus Dinkel. Den Frischkäse könnt ihr gegen Magerquark austauschen. Ich mag die Brötchen als Muffin. Eine gute Idee auf einem Buffet oder eine kleine Vorspeise mit einem leckeren Dip.

Gesundheitstipps: Haferflocken haben sehr viele Nährstoffe. Unter anderem essentielle Aminosäuren, B-Vitamine und viele Ballaststoffe. Der Hüttenkäse bietet eine Extra-Portion an Eiweiß, ebenso die Eier. Diese Brötchen passen gut in die Gewichtsreduktion, sind empfehlenswert für Diabetiker und für alle, die sich gesund ernähren möchten. **Wichtig:** Von Natur aus ist der Hafer glutenfrei. Nur kann es bei handelsüblichem Hafer durch die Verarbeitung nicht garantiert werden. Bitte achtet hier auf die Zutaten-Liste.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hummus](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Backen und Schlemmen,
eure Karin Knorr

ENGLISCHE SCONES MIT KÄSE

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Die Fußball WM ist im vollen Gange. Viele Spiele haben wir schon sehen können. Wenn wir zusammen waren, gab es immer leckere Snacks. Wir bereiten uns heute auf das Spiel England gegen Belgien vor und backen herzhaftes Scones. Sie sind sehr schnell zubereitet und schmecken einfach so, mit herzhaften oder süßen Belägen.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 80 g Käse (Hartkäse)
- 60 g Butter
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 100 ml Milch
- Prise Salz

Zubereitung:

Den Käse reiben und alle Zutaten miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (O/U-Hitze) vorheizen. Nun rollen wir den Teig auf 5 mm und stechen runde Taler aus. Im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Nach dem die Scones etwas abgekühlt sind, können wir sie verspeisen. Sie schmecken auch am nächsten Tag kalt.

Tipps: Die Zutaten können wieder abgewandelt werden. Im Video haben wir

Parmesan verwendet. Dazu passt ein Frischkäsedip. Wenn die Scones glänzen sollen, könnt ihr sie mit etwas Sahne vor dem Backen einpinseln.

Diese Rezepte könnten zu den Scones passen: [Dips](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin