



Proteinbrötchen

Zutaten

150 g Sojajoghurt

80 g Seidentofu

1 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Süßlupinenmehl

2.5 Teelöffel Weinsteinbackpulver

2 Teelöffel Tapiokastärke

180 g Dinkelvollkornmehl

20 g Proteinpulver z. B. aus Kürbiskernen

Kürbiskerne zum Dekorieren

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Gib Sojajoghurt, Seidentofu, Wasser und Süßlupinenmehl in eine Schüssel und vermenge die Zutaten mit dem Handrührgerät zu einer glatten Creme.

2.

Vermenge in einer zweiten Schüssel Backpulver,
Dinkelvollkornmehl, Tapiokastärke und Kürbiskern-Proteinpulver
miteinander.

3.

Gib anschließend die Sojajoghurt-Mischung hinzu und knete alles
zu einem glatten Teig. Dieser darf noch leicht klebrig sein.

4.

Forme aus dem Teig 4 gleich große Brötchen, dekoriere sie nach
Belieben mit Kürbiskernen und backe sie für 20 Minuten bei 180 °C
(Umluft) auf der mittleren Schiene.

5.

Nimm die Proteinbrötchen aus dem Ofen und lasse sie gut
auskühlen, bevor du sie genießt.