

# Skyr-Dinkel-Brötchen

## Zutaten | 9 Brötchen

350 g	Skyr, natur
300 g	Dinkelmehl, Type 630
2	Eier
2 - 3 EL	Vollmilch
1 TL	Salz
1 Pck.	Backpulver
100 g	Kerne (z.B. Sonnen-,Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn)

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 25 Min.

## Zubereitung:

- Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten bis auf die Kerne in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes gut verrühren bis der Teig eine klebrige Konsistenz hat.
- Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen.
- Den Teig mit 2 Esslöffeln auf das Blech portionieren.
- Anschließend die 9 Brötchen mit verschiedenen Kernen bestreuen und diese leicht andrücken.
- Brötchen im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 - 25 Min. backen.

## Tipp:

Nicht nur bei den Kernen bzw. Samen kann man variieren, auch bei den Mehlsorten kann aus der Vielfalt geschöpft und gemixt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 103 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
222 kcal	6,9 g	25,8 g	13,8 g	76,6 mg