

## AGRILUNA- Leinsamenbrötchen Low Carb

### Zutaten für ca. 5 Low Carb Leinsamenbrötchen:

- 1 Exquissa Frischkäse Fitline 0,2%
- 2 Eier (M)
- 1TL Natron (Backpulver)
- 45g geriebener Gouda 30%
- 1EL **AGRILUNA**-Leinsamen ganz
- 1EL **AGRILUNA**-Leinsamen geschrotet
- 5EL Flohsamenschalen!
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Italienische Kräuter
- Je 1 TL Sesam und **AGRILUNA**-Mohn gemischt

### Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Ober/U.Hitze vorheizen
- Alle Zutaten, bis auf den Sesam und Mohn in den Mixtopf geben und 15 Sek./ Stufe 4 vermengen
- Den Teig in eine Schüssel geben und 10 Min. quellen lassen
- Mit feuchten Händen ca. 5 gleichgroße Brötchen formen und auf ein Blech mit Backpapier oder auf den gefetteten Pizzastein (von PamperedChef) legen
- Brötchen mit Wasser besprühen und das Sesam-Mohn-Gemisch darauf verteilen
- Blech/Stein kommt auf die unterste Schiene und wird 30-35 Min. goldbraun gebacken.
- Anschließend auf einem Rost vollständig abkühlen lassen!

*100g/ 176kcal, Fett 9,4, Eiweiß 10,2 und KH 4.1g*