

Balance Frühstückssemmeln



Zutaten:

- 160g Dinkelmehl
- 15g Whey-Protein Vanille (z.B. von Foodspring, Weider, Layenberger)
- etwas Hefe
- Salz
- lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Zutaten miteinander vermengen und nur so viel lauwarmes Wasser hinzugeben bis ein zäher Teig entsteht. Den Teig mit einem Handtuch abdecken und 30 min an einem warmen Ort gehen lassen. Dann kleine Brötchen formen, nach Belieben mit etwas Mohn, oder Körnern bestreuen und für ca. 12 min bei 180 Grad in den Ofen.