

Skyr Brötchen - fettarm und eiweißreich

VORBEREITEN

30
Min.

RUHEN

90
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Brötchen

250 g Skyr
20 g Margarine
1 Teelöffel Salz
225 g Mehl
1/2 Würfel frische Hefe
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Wasser
1 Ei

Skyr - was für ein Hipster! Das isländische Milchprodukt ist besonders fettarm und dabei eine ideale Eiweißquelle. Wenn du dir am Wochenende schon die Zeit nimmst, Brötchen selber zu machen, kannst du dich auch mal an den luftigen Hipster-Brötchen versuchen. Der Hefeteig wird mit einer großen Portion Skyr zubereitet, den du nicht nur in die Brötchen, sondern auch auf die Brötchen packen kannst.

- 1 -

Für den Teig Hefe zerbröseln und zusammen mit 1 TL Zucker und 1 EL Wasser vermengen, Hefe glattrühren und quellen lassen.

- 2 -

Mehl, Ei, Margarine, Skyr und Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Hefe dazugeben und Zutaten mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und Teig ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

- 3 -

Arbeitsfläche bemehlen, Teig aus der Schüssel holen und ca. 1 Minute mit den Händen kneten. Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen und zu runden Brötchen formen.

Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

- 4 -

Brötchen im heißen Ofen 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.