

## Low Carb Brötchen mit Chia-Samen

Selbstgemachte Brötchen mit Power Effekt!

Die Brötchen enthalten die zurzeit angesagten Chia-Samen! Aber was machen die Chia-Samen zum Superfood?

Chia-Samen enthalten gesunde Nährstoffe, Mineralien und Spurenelemente. Mit einem Proteinanteil von 20 Prozent enthalten sie doppelt so viel Eiweiß als andere Getreidesorten. Außerdem sind sie überdurchschnittlich reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Besonders wertvoll jedoch sind die löslichen Ballaststoffe der Chia-Samen. Sie verlangsamen den Abbau von Kohlenhydraten. Dadurch ist die Chia in der Lage, den menschlichen Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie zu versorgen. Sie galt daher schon vor 5000 Jahren zu Recht als „Superfood“. (aus „Essen & Trinken“)



### Zutaten | Für 4 Brötchen:

200ml heißes Wasser  
100g Boesen Dinkelvollkornmehl  
40g Kokosmehl  
30g Lihn Leinsamen  
1 El Chia-Samen  
2 Bio-Eier  
1 Eiweiß  
1/2 Pck. Weinstein-Backpulver  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Salz

### Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 175° C vor.

Geben Sie dann alle trockenen Zutaten gemeinsam in eine Schüssel und vermengen Sie diese miteinander.

Nach und nach können Sie nun die Bio-Eier und das Eiweiß unterrühren sowie das heiße Wasser hinzugeben.

Kneten Sie den Teig mit einer Küchenmaschine oder Handmixer ein wenig durch, danach lassen Sie den Teig ca. 5 Minuten ruhen.

Mit eingeöhlten Händen Brötchen aus dem Teig formen (lieber etwas flacher als hoch, damit sie beim Backen richtig durchtrocknen), aufs Backblech legen, und für ca.

30 Minuten backen. Wenn die Brötchen golbraun sind, aus dem Backofen rausholen. *Guten Appetit!*

Unsere Kundin Hannah Lühr berichtete uns begeistert von ihren leckeren und gesunden Low Carb Brötchen mit Chia Samen. Für sie, sind die gesunden Brötchen der perfekte Sattmacher und ein gesunder Start in den Morgen! Das Rezept wurde von ihr selber kreiert, gebacken und fotografiert.

Da auch wir auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung großen Wert legen, schien uns das Rezept sehr verlockend, und so schickte sie uns ihr Rezept zu.

