

Hüttenkäse-Hafer-Brötchen

Proteinreich, unkompliziert und gut vorzubereiten für aktive Tage.



ERGIBT	VORBEREITUNG	BACKZEIT	PROTEIN
8 Brötchen	ca. 15 Minuten	25-30 Minuten	ca. 12 g je Stück*

Warum dieses Rezept?

An aktiven Tagen mag ich Rezepte, die unkompliziert sind und trotzdem gut sättigen. Diese Brötchen verbinden Hüttenkäse, Haferflocken und Dinkelvollkornmehl zu einem herzhaften Gebäck, das ohne lange Gehzeit auskommt und sich gut vorbereiten lässt.

Die Brötchen passen zum Frühstück, in die Arbeitstasche oder zu einer Suppe nach dem Training. Mit Frischkäse, Ei oder Gemüse belegt werden sie zu einer praktischen Mahlzeit. Sie sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung, sondern eine alltagstaugliche Ergänzung.

Zutaten

300 g	Hüttenkäse, natur
2	Eier, Größe M
200 g	feine Haferflocken
100 g	Dinkelvollkornmehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
1 TL	getrocknete Kräuter, optional
40 g	Kernemischung, zum Beispiel Sonnenblumen- und Kürbiskerne
2-3 EL	Milch oder Wasser, nur bei Bedarf
etwas	Haferflocken und Kerne für die Oberfläche

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Hüttenkäse und Eier in einer großen Schüssel gründlich verrühren. Die körnige Struktur darf sichtbar bleiben.
- 3 Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Salz und nach Wunsch die Kräuter in einer zweiten Schüssel vermischen.
- 4 Die trockenen Zutaten zur Hüttenkäsemasse geben und zu einem weichen, formbaren Teig verrühren. Die Hälfte der Kerne einarbeiten. Den Teig 5 Minuten quellen lassen. Ist er zu fest, esslöffelweise Milch oder Wasser ergänzen.
- 5 Mit angefeuchteten Händen 8 gleich große ovale Brötchen formen, auf das Blech setzen und mit Haferflocken sowie den restlichen Kernen bestreuen.
- 6 Etwa 25-30 Minuten backen, bis die Brötchen goldbraun und stabil sind. Vor dem Anschneiden mindestens 15 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen.



Aufbewahrung

Gut ausgekühlt und luftdicht verpackt halten sich die Brötchen im Kühlschrank etwa 3 Tage. Kurz aufbacken oder toasten. Eingefroren sind sie ungefähr 2 Monate haltbar.

Variationen

Schnittlauch, Petersilie oder Thymian machen die Brötchen würziger. Sesam oder Leinsamen passen ebenfalls. Bei zusätzlichen feuchten Zutaten den Teig vor dem Formen auf seine Festigkeit prüfen.

Nährwertschätzung je Brötchen

Energie	ca. 220 kcal
Protein	ca. 12 g
Kohlenhydrate	ca. 25 g
Fett	ca. 7 g

Allergene

Enthält Milch, Ei und glutenhaltiges Getreide. Je nach Kernemischung können Spuren von Sesam oder Schalenfrüchten enthalten sein.

Gemeinsam ins Laufen starten?

Aktuelle Laufkurse und buchbare Termine findest du unter laufennachplan.de/termine/

* Die Nährwerte sind eine unverbindliche Schätzung und verändern sich je nach Marke und genauer Menge der verwendeten Zutaten.

Fotohinweis: Die Rezeptbilder wurden auf Grundlage der eigenen Küchenaufnahme digital gestaltet.