

Frühstücksbrötchen

Low Carb high fat | Meal Prep | ketogen | glutenfrei

Zutaten:

- 200g gemahlene Mandeln
- 300g körniger Frischkäse
- 50g gemahlene Leinsamen (geschrotet geht auch)
- 1TL Himalayasalz



Stelle den Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze ein und lasse das Backblech im Ofen.

Anschließend vermengst Du alle Zutaten und formst aus der Masse vier gleich große Brötchen.

Gebe die Brötchen auf das heiße Backblech mit einem Backpapier und backe die Brötchen bis sie braun sind. In meinem Ofen dauert das ca. 30 Minuten.

Lasse die Brötchen kurz abkühlen und dann kannst Du sie genießen.

Nährwerte

Kcal 431, Kh 5g, Protein 24g, Fett 34g