

Pfannenbrötchen ohne Hefe

Schnelle Pfannenbrötchen ohne Hefe

Pfannenbrötchen ohne Hefe sind eine prima Sache, wenn es mal schnell gehen muss. Der Teig ist super fix zubereitet und muss auch nicht lange stehen. Die Brötchen brauchen nur etwa 8-10 Minuten in der Pfanne und fertig sind schnelle, aber durchaus leckere Frühstückbrötchen. Vom Aussehen her, erinnern mich die Brötchen immer an gekaufte Toasties und sind eine gute Alternative zur gekauften Variante.

Für den Teig habe ich Weizenmehl T65 verwendet. Dieses könnt ihr aber auch gut durch Weizenmehl Type 550, oder 405 ersetzen. Wer keinen griechischen Joghurt hat, kann diesen auch durch normalen Natur Joghurt ersetzen. Auch Magerquark und Skyr funktionieren recht gut, hierbei müsst ihr dann aber evtl. die Wassermenge etwas anpassen und etwa mehr Wasser verwenden. So könnt ihr den Eiweißgehalt eurer Pfannenbrötchen noch etwas optimieren. Ebenso ist es möglich, einen kleinen Teil des Mehls, durch neutrales Proteinpulver zu ersetzen.

Frische Pfannenbrötchen mit griechischem Joghurt & Honig

Für die Pfannenbrötchen zuerst das Mehl, Salz und das Backpulver in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt für etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem Glas etc. runde "Brötchen" ausstechen. Die Brötchen in einer beschichteten Pfanne, bei mittlerer Hitze und ohne Fett von beiden Seiten jeweils etwa 3-5 Minuten backen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR BROT & BRÖTCHEN



Dinkel-Joghurt-Brot



Protein Pfannenbrot mit Käse



Einfaches Weizen-Sauerteigbrot



Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot



Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe



Luftige Weizenbrötchen



Dinkel-Zwiebel-Baguette



Laugenkonfekt

MEIN REZEPTBUCH

Das Rezeptbuch zum Selberschreiben – Deine 150 Lieblingsrezepte im eigenen DIY Kochbuch



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Streuselschnecken



Pizzaschnecken



Zwiebel-Frischkäse-Taler



Pide mit Hackfleisch



Spinat-Feta-Fladen



Birnen-Walnuss-Crumble



Dampfnudeln mit Vanillesauce



Marzipan-Mandel-Hörnchen

TOLLE BROTBÄCKFORMEN FINDET IHR HIER
