

# Protein Joghurt Brötchen

## Schnelle Protein Joghurt Brötchen mit Dinkelmehl

Heute gibt es ein Rezept für super einfache und schnelle Protein Joghurt Brötchen. Sowas wie Eiweißbrot und Eiweißbrötchen sucht man hier vergebens. Der Spanier liebt Weißbrot und deshalb ähneln die Brotregale in unseren Supermärkten auch stark denen, in amerikanischen Discountern. Einziger Vorteil, aufgrund der vielen deutschen Urlauber, gibt es zumindest, 3-4 Sorten Schwarzbrot und Pumpernickel. Da diese aber auch von deutschen Firmen sind, sind die Preise dafür utopisch. Das Rezept-Idee für die Brötchen hatte ich neulich mal in irgendeiner Facebook Gruppe gefunden. Da das mit dem Magerquark bei uns aber manchmal etwas schwierig ist, habe ich das Rezept auf meine Bedürfnisse angepasst.

Für den Teig habe ich Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl T65 verwendet. Im Originalrezept wird nur Dinkelmehl Type 630 verwendet, das ist hier leider auch schwer zu bekommen. Deshalb habe ich Dinkelvollkorn- & Weizenmehl benutzt. Für noch mehr Proteine könnt ihr einen Teil des Mehls, auch gut durch geschmacksneutrales Eiweißpulver ersetzen. Den Protein Joghurt könnt ihr durch Magerquark oder Skyr ersetzen.

---

---

## **Einfache Protein Brötchen ohne Eiweißpulver & Hefe**

Für die Protein Joghurt Brötchen zuerst den Backofen auf 150°C Umluft, oder 170°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver und dem Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Den Joghurt dazu geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Den fertigen Teig in 10 gleichgroße Portionen teilen und zu beliebigen Brötchen formen. Die Teiglingen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Belieben mit etwas Mehl bestäuben und im vorgeheizten Backofen für etwa 30-35 Minuten goldbraun 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



**Streusel-schnecken**



**Pizzaschnecken**



**Zwiebel-Frischkäse-Taler**



## **Pide mit Hackfleisch**



## **Spinat-Feta-Fladen**



## **Birnen-Walnuss-Crumble**



## **Dampfnudeln mit Vanillesauce**



## **Marzipan-Mandel-Hörnchen**

---

**TOLLE BROTBÄCKFORMEN FINDET IHR HIER**

---

---

---



