

Protein Pfannenbrot mit Käse

Protein Pfannenbrot mit Käse

Weil Pfannenbrot unheimlich lecker und recht fix zubereitet ist, gibt es heute ein leckeres Protein Pfannenbrot mit Käse. Das Pfannenbrot wird nicht zu fest und hat nach dem Backen eine schöne weiche Konsistenz. Geschmolzener Käse und eine ordentliche Portion Knoblauch, machen ein Pfannenbrot natürlich noch besser. Deshalb habe ich direkt beides verwendet. Das fertige Brot ist wirklich lecker und ein guter Sattmacher noch dazu.

Für den Teig habe ich Weizenmehl Type 550 verwendet. Dieses könnt ihr aber auch gut durch Weizenmehl Type 405, oder 1050 ersetzen. Das Mehl habe ich mit neutralem Proteinpulver gemischt, einfach für ein bisschen mehr Eiweiß. Den Protein Joghurt könnt ihr problemlos durch Magerquark, Skyr oder auch griechischen Joghurt ersetzen. Beim Käse habe ich mich für Gouda entschieden und diesen in der light Variante benutzt. Hier könnt ihr aber natürlich den Käse verwenden, den ihr gerne esst. Gewürzt habe ich mit fertigen Gewürzmischungen von More Nutrition.

Schnelles Protein Pfannenbrot mit Knoblauch & Käse

Für das Protein Pfannenbrot zuerst alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten. Den Teig für 10-15 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 4 gleichgroße Portionen teilen und diese mit Hilfe von etwas Mehl schön dünn ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Knoblauch Öl Spray in die Pfanne geben und das Pfannenbrot für etwa 2-3 Minuten anbraten. Dann die Oberfläche des Brotes mit etwas Öl Spray einsprühen und wenden. Auf der bereits gebackenen Seite nun etwas geriebenen Käse und ein wenig von den Gewürzen verteilen. Warten bis der Käse geschmolzen ist und genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR BROT & BRÖTCHEN

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

TOLLE BROTBÄCKFORMEN FINDET IHR HIER
