

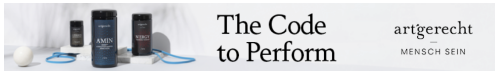
Hafer-Chia-Brötchen

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
5	**50**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

Für 6 Brötchen

- 250g Magerquark
- 1 Hühnerei
- 50g Haferflocken
- 2,5 EL Chiasamen
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Salz
- 50g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Pck. Backpulver



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 2 EL Chiasamen, die Leinsamen sowie die Haferflocken in einen Hochleistungsmixer geben und zu feinem Mehl mixen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verkneten und auf das Backblech geben. Mit den restlichen Chiasamen bestreuen und auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten goldbraun backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH