Silvias Ketobrötchen

Zutaten für 9 kleine Brötchen
50g Flohsamenschalen. gemahlen
140g Mandeln, fein gemahlen
15g Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
220ml Wasser, kochend
2 TL Apfelessig
3 Eiweiße
2 EL Sesam

Nährwerte 1 Stück
Ratio 1,3 FEg/(KHg+EWg)

	KHg	EWg	FEg
1 Stück	2,6	5,1	9,9
alle 9	23,5	46,0	89,0

133,4 kcal (1200,7)

Zubereitung:

1. Backofen auf 175° vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten mischen.
3. Das kochende Wasser dazugeben, umrühren.
4. Danach Apfelessig und Eiweiß dazugeben und gut durchmischen.
5. Mit feuchten Händen 9 Brötchen formen und auf ein Backbleck mit Backpapier geben.
6. Mit Sesam bestreuen und ca. 45 Minuten backen.
7. Die Brötchen sind gut, wenn du ein hohles Geräusch bekommst, wenn du darauf klopfst ☺

Mehr Infos zu den optimalen Mengen und Lebensmitteln passend zu deinen Bedürfnissen findest du in unserer Ausbildung zum Qiboli Ernährungs-Practitioner. Hier kannst du dich für ein **kostenfreies Infogespräch** anmelden. (https://go.christina-schnitzler.at/?utm_source=CS)

Gutes Gelingen & Guten Appetit

Christina & Team ☺

QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich
Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at**