

# PROTEIN-POWER-BRÖTCHEN

mit BÖCKER Sauerteig Backmix Universal+ Protein



einfach



Gesamtzeit ca. 30 Minuten

+ Backzeit ca. 10 – 20 Minuten

## Zubereitung

1. **BÖCKER Sauerteig Backmix Universal+ Protein** mit den übrigen Zutaten in einem Mixtopf für 2 Minuten auf Teigstufe oder mit einem Handmixer für 2 – 3 Minuten vermengen.
2. Danach den Teig zu einer Kugel formen.
3. Teig in 8 Stücke teilen (für Airfryer in 16 Stücke) und zu Brötchen formen. Teiglinge nun zur Hälfte in Wasser tauchen und in Sonnenblumenkerne dippen.
4. Die Brötchen im Backofen oder Airfryer backen:

**Backofen:** ca. 15 – 20 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze

**Airfryer:** ca. 10 – 12 Minuten bei 180 °C Bake (niedrige Gebläsestufe)

Viel Spaß beim Nachbacken!

Die Backparameter können je nach Teiggewicht und Airfryer variieren.

## Zutaten

- 300 g **BÖCKER Sauerteig Backmix Universal+ Protein**
- 250 g Magerquark
- 90 g Milch
- 3/4 TL Salz
- 8 g Backpulver

**Optional für das Topping:** Sonnenblumenkerne

Jetzt Bestellen!



Mehr Informationen unter:  
[www.sauerteig.de](http://www.sauerteig.de) | [www.sauerteig.shop](http://www.sauerteig.shop)

