Low-Carb Brötchen – Oopsies Brötchen

- **Gang:**Abendessen, Frühstück, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 8 Stück (4 Portionen)
- **Vorbereitungszeit:** 2m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '12', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '2m', 'servings' : '8 Stück (4 Portionen)', 'yield' : '' });

Oopsies ist die ungewöhnliche Bezeichnung für **Low Carb-Brötchen**. Die Protein-Brötchen sind

eine tolle Alternative zu klassischen Brötchen und Brot aus Weizenmehl, wenn man auf Kohlenhydrate verzichten möchte. Sie eignen sich auch wunderbar als Burger Brötchen und sind damit genau das Richtige für Ernährungs-Enthusiasten. Oopsies kommen ganz ohne Mehl aus und werden nur aus Eiern und Frischkäse zubereitet. Super einfach, **in 3 Minuten** gebacken.

Zutaten

- 3 Eier, getrennt
- 60 g Magerquark
- 60 g Frischkäse
- 1 kleine Prise Salz
- 2 EL Sesamsamen oder italienische TK – Kräuter

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, das flache Backblech mit Backpapier auslegen.

Schritt2

Die Eigelbe mit dem Magerquark und Frischkäse verrühren, eine kleine Prise Salz dazu geben. Das steif geschlagene Eiweiß in 2 Schritten unterheben. Mit etwas Abstand kleine Häufchen drauf setzen und 20 min. backen. Nach belieben mit Sesamsaat oder italienische TK – Kräuter bestreuen.

Rezeptart: Backen, Teige, Massen, Brot und Brötchen, Vegan, Vegetarisch **Tags:** leicht, low carb, vielseitig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)135
- KH (g)1,5
- Eiweiß10
- Fett10
- Ballast0

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/low-carb-broetchen-oopsies-broetchen/