

PROTEIN BAGUETTE MIT ROSMARIN

ENERGYBODY
SYSTEMS



10 Portionen

NÄHRWERTE: 5 g Protein · 8 g Kohlenhydrate · 2 g Fett · 70 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 30 g Energybody Systems Whey Isolate 100 %
- 200 g Dinkelmehl oder gemahlene Haferflocken
- 175 g Skyr Natur
- 1 Ei
- 1,5 TL Backpulver
- getrockneter Rosmarin
- Knoblauchpulver
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 170° Umluft vorheizen und ein Backpapier bereitlegen.
2. Das Proteinpulver, die Oats und das Backpulver in einer großen Schüssel vermengen. Rosmarin, Salz und Knoblauchpulver nach Belieben dazugeben.
3. Skyr und das Ei zur Trockenmasse geben und mit einem Löffel gut vermengen und kneten. Der Teig sollte etwas feuchter sein und sich gut verarbeiten lassen. Gegebenenfalls etwas Flüssigkeit hinzugeben. Am besten Handschuhe verwenden, da die Masse klebrig ist.
4. Etwas Mehl auf Arbeitsfläche geben, die Hände anfeuchten und die Teigmasse zu einem Baguette formen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Für 30 Minuten backen.
5. Im halb offenen Ofen abkühlen lassen und genießen.

Tipp: Wer möchte, kann zusätzlich Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkerne als Toppings verwenden. Diese einfach vor dem Backen auf das geformte Baguette geben und leicht eindrücken, damit sie haften bleiben.

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM