



## Ingwer Brötchen

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:26

Als frisches Gewürz passt die Knolle hervorragend zu asiatischen Gerichten, aber auch wunderbar in Brot oder Brötchen. Zudem hat Ingwer einen bereits seit langem bekannten, verdauungsfördernden Effekt. Schwangere, die an Übelkeit leiden, sollten aber besser auf Ingwer verzichten - bestimmte Inhaltsstoffe können Wehen auslösen.

Brötchen mit Ingwer

Rezept: Copyright by Jutta Schütz

16 Brötchen – pro 100 g 1,2 Kohlenhydrate (KH)

700 g Eiweißpulver (neutraler Geschmack)

100 g Sesam-Körner (pro 100 g – 10,3 KH)

100 g Leinsaat geschrotet (pro 100 g – 0,0 KH)

1 TL Salz

½ TL Ingwer

3 Päckchen Trockenhefe

4 Eier

550 ml sehr warmes Wasser

Zirka 2 Eigelbe zum einpinseln.

Zubereitung:

Eine sehr große Schüssel nehmen, alle trockene Zutaten (auch die Trockenhefe) hinein geben und gut durchmischen. Anschließend alle nasse Zutaten hinzu geben und gut durchkneten. 16 Brötchen formen und mit Eigelb bestreichen. Auf ein Backblech (mit Papier auslegen – NICHT einfetten) legen und bei 180 Grad zirka 40 Minuten backen. Frisch halten sich die Brötchen zirka 3 – 4 Tage! Gefroren nach Bedarf auf den Toasten legen und jede Seite einmal toasten.

Zu viele Kohlenhydrate begünstigen Zivilisationskrankheiten und machen hungrig.

Hunderte von Hinweisen, Tipps, Berichten, Rezepten und Empfehlungen zeigen, warum Low Carb keine Diät, sondern eine echte Revolution darstellt und wer die klassische Ernährungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie Low Carb die althergebrachte Vorstellungen sprichwörtlich über den Haufen geworfen werden.

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses pdf-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:



Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:52):** <http://medkom24.eu/node/19244>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>