

Ernährungs
vision
Österreich



Dinkel-Skyr Brot

Skyr erobert seit einigen Monaten die Molkereiprodukte Regale in Österreich. Das isländische Traditionsprodukt überzeugt mit hohem Proteingehalt (11%), geringem Fettanteil (0,2%) und enthält relativ wenig Laktose (5%). Skyr enthält die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Calcium.

Nicht zuletzt aufgrund des hohen Protein- (Eiweiß) Gehalts zählen Sportler und Fitnessbegeisterte zu den Skyr Fans, vor allem, wenn es in seiner natürlichen Form verzehrt wird.

Immer mehr regionale Produzenten springen auf den Skyr Trend auf und bringen zahlreiche Skyr Produkte auf den Markt.

Skyr hat eine cremige Konsistenz, hat einen milderer Geschmack als Topfen und gilt gesetzlich gesehen als Frischkäse.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den beliebten Eiweißlieferanten Skyr in Ihr Brot "verbacken" können und das sogar ohne Hefe!

Die Zutaten:

350	g	Skyr
300	g	Dinkelvollkornmehl
2	Stk	Eier
2	EL	Milch
1	TL	Salz
1	Pkg	Weinstein Backpulver

Die Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Den Teig in Form bringen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auflegen.
(Falls der Teig zu feucht ist, können Sie auch eine Brotbackform verwenden.)
3. Jetzt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.
4. Das Brot wird fertig gebacken luftig leicht. Es schmeckt einfach himmlisch, wenn Sie es noch warm aus dem Backofen, mit Mandelmus (zuckerfrei) oder mit hausgemachter zuckerfreier Marmelade bestreichen.