


**NÄHRWERTE  
pro Portion:**

|               |          |
|---------------|----------|
| Brennwert     | 199 kcal |
| Kohlenhydrate | 22 g     |
| Eiweiß        | 12,7 g   |
| Fett          | 6,7 g    |

# PROTEIN-FRANZBRÖTCHEN

## ZUTATEN für 8 Stücke:

Zutaten für den Teig:

- 50 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 75 g Milch (1,5% Fett)
- ½ Würfel Hefe
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Magerquark
- 30 g Kokosöl
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung:

- 50 g WEIDER Whey Protein Choco Creme
- 3 TL Zimt
- 50 g Erythrit

## ZUBEREITUNG:

1. Hefe, Zucker und warme Milch vermengen und kurz gehen lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und mindestens 60 min. an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Choco Creme mit Erythrit, Zimt und etwas Wasser zu einer dickflüssigen Paste verrühren. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck (40x30 cm) ausrollen. Die Füllung darauf verstreichen. Über die lange Seite fest aufrollen.
3. Die Teigrolle mit einem Messer in 8 Stücke schneiden. Mit dem Stiel eines Kochlöffels die Mitte nach unten drücken, sodass sich die aufgewickelten Seiten nach oben drehen.
4. Franzbrötchen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und weitere 10 min. gehen lassen. Brötchen dann auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) etwa 15 min. goldbraun backen.

