

# PROTEIN- REICHE

# BIO SEMMELN



## ZUTATEN & ZUBEREITUNG

200g Bio Ur-Dinkelmehl

60g Bio Kürbiskernproteinpulver

3 TL Bio Backpulver Weinstein

½ TL Salz

½ TL Bio Kurkuma

→ alles mit einander vermengen

300g Bio Sojajoghurt oder Bio Skyr

→ mit Trockenmischung verkneten

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen, Semmeln formen und auf Backblech verteilen. Semmeln leicht bepinseln mit (pflanzlicher) Milch und bei Bedarf mit Kernen dekorieren. Ab in den Ofen auf mittlerer Schiene für 25 Minuten.

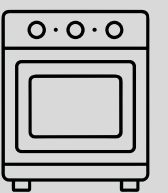
Und....genießen!



8 St.



Optional  
vegan



25 Min

**Alle Produkte erhältlich bei Tante Resi**

außer Sojajoghurt/Skyr