

Protein Käselaugenstange

Diese Laugenstangen haben keine Hefe, sind dennoch mega fluffig und ganz schnell zubereitet

Zutaten:

- 90 g Mehl
- Ein Ei
- 30 g Geschmacksneutrales Proteinpulver
- 30 g Reibekäse Light
- Salz
- 5 g Backpulver
- 30 g Mandelmilch
- 150 g Skyr

Zubereitung:

1. Alle Zutaten (außer den Käse) geben wir in eine Schüssel und vermischen alles zusammen.
2. Jetzt machen wir daraus einen Tag und rollen ihn aus.
3. Jetzt schneiden wir daraus 5-6 Stücke aus und formen diese zu Laugenstangen.
4. Jetzt gehen wir Käse drüber und das ganze kommt jetzt für circa 15-20 Minuten bei 200° Umluft in den Ofen.
5. Jetzt rausholen und genießen