

Skyr-Buchteln

Zutaten | 4 Portionen

Für den Hefeteig:

50 ml	Milch
200 g	Skyr
100 g	Zucker
½ Würfel	Hefe
450 g	Mehl
2 EL	Öl
2	Eier
1 Prise	Salz
100 g	Rosinen oder Schokotropfen nach Geschmack

Zum Bestreichen:

1	Eigelb
2 EL	Milch

Zubereitungszeit: 3 Std.; Backzeit: 25-30 Min.

- Milch, Skyr, Zucker und Hefe lauwarm erwärmen. Mehl, Öl, Eier und Salz zugeben und mit einer Küchenmaschine oder der Hand zu einem Teig verkneten.
- Nach Wunsch Rosinen oder Schokotropfen dazu geben.
- Den Teig kurz mit der Hand kneten, damit sich die Rosinen bzw. die Schokotropfen gut vermischen. Alles in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Backunterlage geben und dünn mit Mehl bestreuen. Aus dem Teig 12 Teiglinge abstechen und zu Brötchen formen.
- Form einfetten und die Teiglinge in die Form legen. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eigelb und Milch verquirlen und die Buchteln damit bestreichen.
- Die Skyr-Buchteln im Backofen ca. 25-30 Minuten backen und warm genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
260 kcal	3,7 g	47,8 g	9 g	43,8 mg