Low Carb Croissant

Leckere Low Carb Croissants

Zutaten für 10 Stk.:

100 g	Glutenpulver
100 g	Dinkel Zopfmehl
150 g	4 Protection Vanille Whey
50 g	Konzelmanns Bambusfasern
20 g	Konzelmanns Johannisbrotkernmehl
5 g	Rapunzel Guarkernmehl
20 g	VITALUCE ERYTHRITOL (ich würde die Süsse etwas verstärken, denn die Bambusfasern und das Glutenpulver nehmen viel Geschmack auf)
5 g	Trockenhefe
ca. 350 ml	Proteinmilch
1 Schuss	Verjus
Salz nach Belieben	

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten nach und nach beigeben und verrühren, zu einem elastischen Teig kneten, immer wieder die Hände befeuchten.
2. Zugedeckt an der Wärme mind. 1 Std gehen lassen.
3. 120 g Margarine oder Butter zu einem flachen Rechteck formen (am Besten geht das mit feuchten Händen oder zwischen etwas Frischhaltefolie)
4. Den Teig ebenfalls zu einem Rechteck formen.
5. Teig mit Fett tourieren (sehe die Technik in Youtube)
6. Teig zu Dreiecken ausrollen und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.
7. Croissants mit etwas Proteinmilch bestreichen.
8. Backen: Auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 180°C ca. 15-18 Min, mit einem Schälchen Wasser im Ofen.