

Buttermilchbrot

Zutaten: (für 25 Scheiben)

20 g Frischhefe

1/2 l Buttermilch

600 g Weizenmehl

125 g Magerquark

Salz

Kümmel

Fenchel

Koriander

Zubereitung:

Frischhefe in Buttermilch auflösen. Mit Weizenmehl, Magerquark, Salz, Kümmel, Fenchel, Koriander zu einem festen Teig verkneten, ein Brot formen und ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

45 Min. bei 170 C backen.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

91 kcal / 384 kJ

Eiweiß: 4 g

Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 17 g

anzurechnende BE: 1,2

- Inge -