

Mildes Quarkbrot

Für 16 Scheiben

400 g feines Weizenvollkornmehl

200 g mittelfeiner Weizenschrot

1 Würfel Hefe (42 g)

2 TL Schneekoppe süßer Frühstücksaufstrich

50 g Sonnenblumenkerne

500 g Magerquark

2 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

1 gehäufter TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Zubereitungszeit 160 Minuten

1. Mehl und Schrot in einer Schüssel mischen. in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Süßen Frühstücksaufstrich und 50 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Sonnenblumenkerne, bis auf einen Esslöffel, Quark, Öl, Salz und 50 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten. Abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen.

4. Den Teig kräftig durchkneten, zu einer Kugel von etwa 20 Zentimeter Durchmesser formen und auf das Blech geben. Die Kugel etwas flach drücken und weitere 20 Minuten gehen lassen.

5. Mit Wasser einsprühen und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen etwa 40 Minuten backen. Herausnehmen, rundherum mit Wasser einsprühen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Scheibe 777/186 kJ/kcal

9 g Eiweiß

4 g Fett

26 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

2,5 BE

Hefe ist ein biologisches Triebmittel. Sie können zwischen Frisch oder Trockenhefe wählen. Frische Hefe muss zuerst mit etwas Flüssigkeit zu einem Vorteig angerührt werden.