

Quarkbrötchen

Zutaten: (für 8 Stück)

300 g Magerquark,
150 g Weizenmehl,
150 g Weizenvollkornmehl,
1 Päckchen und 1 TL Backpulver,
1 Ei,
1 TL Salz

Zubereitung:

Quark in eine Schüssel geben, Mehl mit Backpulver mischen und über den Quark sieben. Ei und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Falls nötig, 1 bis 2 EL Wasser dazugeben.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig acht gleich große Brötchen formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 3) in etwa 30 bis 40 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

164 kcal / 685 kJ
10 g Eiweiß
2 g Fett
27 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
2 BE