

# Frühlingsbrötchen

## Zutaten | ca. 10 Stück

1	Möhre
3	Frühlingszwiebeln
½	rote Paprika
50 g	Gouda
250 g	Quark
1	Ei
1 TL	Salz
400 g	Mehl
1 Tüte	Backpulver
100 ml	Öl
etwas	Milch

Zubereitungszeit: 15 Min. und 25 Min. Garzeit

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Die Möhre putzen und reiben.
- Paprika und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln.
- Den Gouda-Käse reiben
- Quark dazugeben und alles miteinander vermengen.
- Die restlichen Zutaten außer Milch dazugeben.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig in ca. 10 gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen.
- Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Milch bestreichen.
- Im Backofen ca. 20-25 Minuten backen.

## Tipp:

Dazu passt wunderbar der Frischkäse-Aufstrich.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 118 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
294 kcal	14 g	32 g	9 g	113 mg