

Schnelle Sonntagsbrötchen mit Quarkölteig

Zutaten | 8 Brötchen

250 g	Weizenmehl
1 Pck.	Backpulver
½ TL	Salz
50 ml	Rapsöl
50 ml	Vollmilch
125 g	Magerquark
1	Ei
evtl.	Rosinen, Mandeln oder Schokodrops
zum Bestreichen	
1	Eigelb
1 EL	Milch

Zubereitungszeit: 10 Min., Backzeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
- Öl, Milch, Quark und Ei dazugeben und alles miteinander maximal 2 Minuten verkneten.
- Nach Belieben Rosinen, Mandeln oder Schokodrops zugeben.
- Den Teig kurz mit der Hand kneten, in 8 Stücke teilen und zu Brötchen formen.
- Das Eigelb mit 1 Esslöffel Milch verquirlen.
- Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Ei-Milch-Mischung betreiben und backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 72 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
202 kcal	8,31 g	24,3 g	6,86 g	55 mg

