

Schnelle Minibrötchen

Zutaten | 20 Stück

375 g	Magerquark
3	Eier
3 Prisen	Salz
250 g	Weizenmehl
250 g	Weizenvollkornmehl
1 Pck.	Backpulver
Ca. 4 EL	Körner/ Samen nach Wahl (optional)

Zubereitungszeit: 20Min., Backzeit: 20- 30 min.

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C Ober/ Unterhitze vorheizen.
- Quark und Eier mit dem Salz in einer Rührschüssel verrühren.
- Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut miteinander vermengen (entweder mit der Maschine oder per Hand).
- Ca. 20 Brötchen formen, in etwas Milch tunken und in Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen o.ä. drücken.
- Für ca. 20 bis 30 Minuten goldbraun abbacken.

Tipp:

Mit frischer Kräuterbutter oder -quark servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Brötchen von 51 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
107 kcal	1,1 g	18,7 g	6 g	68,8 mg