

Dinkelschrotbrötchen

Zutaten | 12 Portionen

500 g	Dinkelschrot
500 g	Magerquark
2	Eier
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
2 Pck	Backpulver
2 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 10 Min., Backzeit: 20 Min

Zubereitung:

- Sämtliche Zutaten in eine große Rührschüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten.
- Den Teig in 12 gleichgroße Stücke teilen und diese mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
- Die Kugeln werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gesetzt und bei 200°C ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen gebacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 98 g g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
214 kcal	4,19 g	32,8 g	12,2 g	75,0 g