

Quarkbrötchen

Zutaten | 6 Portionen

250 g	Dinkelmehl
250 g	Quark
½ Pck.	Backpulver
1	Ei
etwas	Salz

optional Saaten oder Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam oder Leinsamen)

Zubereitungszeit: 30-35 Minuten

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Dinkelmehl, Quark, Backpulver, Ei und Salz in eine Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Wer mag, kann zusätzlich Kerne oder Samen unter den Teig mischen..
- Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und mit den Händen zu runden Brötchen formen.
- Die Teigkugeln auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen etwa 20–25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
- Die Brötchen kurz auskühlen lassen und am besten noch leicht warm servieren.

Tipp:

Vor dem Backen die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam, Sonnenblumenkernen oder Leinsamen bestreuen. Für eine kernige Variante lassen sich auch etwa 30 g Saaten direkt in den Teig einarbeiten.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
205 kcal	4,3 g	30,0 g	10,0 g	85,0 mg