



## Zutaten für 6 Brötchen



150 g Magerquark



1 Ei



1 EL Rapsöl



100 ml Mineralwasser  
mit Kohlensäure



2 TL Backpulver



½ TL Jodsalz mit Fluorid



300 g Dinkelvollkornmehl



2 EL Leinsamen



2 EL Kerne oder Samen  
(z. B. Mohn, Sesam)



Empfohlen von

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE



## Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

(inkl. Backzeit  
von 20 min)

○ Schüssel

○ Messer

○ Küchenwaage

○ Backblech

○ Schneebesen

○ Backpapier

## \* Variation

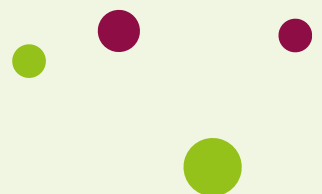
Schmeckt auch mit  
Weizenvollkornmehl.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

## Schnelle Vollkornbrötchen



### Zubereitung für 6 Brötchen

- 1 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen.
- 2 Quark, Ei, Öl und Wasser mit einem Schneebesen cremig rühren.
- 3 Mehl, Salz, Leinsamen und Backpulver miteinander vermischen und dann nach und nach zur Quarkmasse hinzugeben und dabei kräftig rühren.
- 4 Den Teig mit feuchten Händen in sechs ovale Teiglinge formen.
- 5 Diese mit einem scharfen Messer längs einschneiden, die Kerne oder Samen darauf verteilen und die Brötchen dann etwa 20 Minuten backen.



### Tipps + Tricks

- Die Quarkbrötchen schmecken frisch am besten.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages