

Schnelle Vollkornbrötchen



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)



Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

(inkl. Backzeit
von 20 min)

- Schüssel
- Küchenwaage
- Schneebesen
- Messer
- Backblech
- Backpapier

* Variation

Schmeckt auch mit
Weizenvollkornmehl.

Gefördert durch:

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