

DINKEL-QUARKBRÖTCHEN ZUM FRÜHSTÜCK

Eines der wenigen Gebäcke, die ich regelmäßig am Wochenende backe, da sie schnell und einfach zuzubereiten sind. Sie sind ideal geeignet, wenn ihr spontan morgens Brötchen essen und keine Aufbackbrötchen verwenden wollt.

ZUTATEN

– ergibt 8 mittelgroße Brötchen –

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Dinkelmehl
- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsamen, geschrotet
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Kokosblütenzucker (oder andere Süße)
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten – bis auf die Haferflocken, dem Sesam und ein paar Sonnenblumenkernen – in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Er sollte kaum noch kleben.
2. Den Backofen vorheizen und aus dem Teig gleich große Brötchen formen. Bei mir kommen ungefähr 8 Brötchen heraus.
3. Nun in einem Schälchen die Haferflocken, den Sesam und die restlichen Sonnenblumenkerne vermengen und die Brötchen nach Belieben darin wälzen. Ich mag es gern komplett ummantelt.
4. Oben mit dem Messer einen Schlitz einschneiden, damit die Brötchen nicht reißen, wenn sie beim Backen aufgehen.
5. Die übrig gebliebenen Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen.
6. Die Brötchen anfeuchten und in der kleinen Schüssel nach persönlicher Vorliebe wälzen
7. Im Backofen auf 180° C ungefähr 20 Minuten backen.

Nährwerte pro mittelgroßem Brötchen (8 Stk.):
163 kcal | 19 g Kohlenhydrate | 4,5 g Fett | 9,7 g Protein

