



Schnelle Sonntagsbrötchen

(8 Brötchen)

Zutaten

300	g	Speisequark, Magerstufe
2		Eier (Klasse M)
1	TL	Jodsalz
100	g	Buchweizenmehl
125	g	Hirsemehl
125	g	Maismehl
3	g	Johannisbrotkernmehl
1	Pck.	Backpulver
		Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam



Zubereitung

- Quark, Eier und Salz miteinander verrühren
- Mehle und Backpulver vermischen, sieben und unter die Quarkmasse kneten.
- Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- mit nassen Händen (oder zwei Esslöffeln) Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen
- mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen und/oder Sesam bestreuen, Kerne/ Samen etwas andrücken
- auf dem Blech nochmals ca. 10 Minuten ruhen lassen
- Brötchen bei 200 °C (Ober- Unterhitze) ca. 20-25 Minuten backen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	1663	7031	87,2 g	26,6 g	265,7 g	22	4,8 g
Pro Portion:	208	879	10,9 g	3,3 g	33,2 g	3	0,6 g