

Dinkel-Quarkbrötchen Variation

Ergibt 10 Brötchen

Man nehme

- 250g Magerquark
- 250g Dinkelvollkornmehl
- 1 Eier
- 1 Tütchen Weinsteinbackpulver
- 25g Leinöl
- Salz, gemahlener Kümmel

Zubereitung

Zutaten mit der Hand verkneten. 10 Brötchen daraus formen. Die Brötchen mit einem Messer einritzen und bei 200°C 20-25min backen. 5min vor Fertigstellung mit Milch bepinseln.

Variationen

Unter den Teig Leinsamen, Chiasamen, Mohn oder Sesam kneten.

Tipps + Vorteile

- Die Brötchen haben nur die Hälfte an Kohlenhydraten im Gegensatz zu herkömmlichen Weizenbrötchen.
- Die Brötchen liefern viel mehr hochwertiges Eiweiß.
- Leinöl ergänzt die Brötchen durch viele Omega-3 Fettsäuren, die wichtig für gesunde Gefäße sind.
- Die Brötchen sorgen für eine längere Sättigung und einen ausgeglicheneren Blutzuckerspiegel.