

Quarkbrötchen/-Brot

für 12 Brötchen

Zubereitungszeit: 5 Minuten, Backzeit 20 Minuten

Man nehme:

- 250 Gramm Mehl (Dinkel-Vollkorn)
- **Neu!!! Super Tipp: statt 50g Mehl 50g Chia-Samen!!!**
- 100g Haferkleie
- 250 Gramm Magerquark
- 2 Eier
- 1 Tütchen Backpulver (besser Weinstein-Bio-Pulver)
- 1 gute Prise Salz
- 1 Esslöffel Leinöl (oder Rapsöl)
- Mohn, Sesam, Kümmel oder Leinsamen, gemahlener Ingwer
- Milch

Variationen

- Dinkel- oder sonstiges Mehl durch Mandelmehl ersetzen (noch weniger Kohlenhydrate und höherer Fett- und Eiweißgehalt)
- Kokosflocken beimischen (anderer Geschmack, hochwertiges Fett)

Zubereitung

Mehl, Salz und Backpulver mischen, Quark und Eier unterkneten.

Aus dem Teig die 12 Brötchen oder 1 großes Brot formen. Brötchen platt drücken und mit einem Küchenmesser ein Kreuz einritzen. Die Brötchen mit ein wenig Milch bepinseln und nun nach Geschmack in Körner drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 20 min backen.

Vorteile & Nährwerte & Tipps

im Gegensatz zum Standard Weißmehl-Brötchen sind die Quark-Spezialbrötchen reich an Ballaststoffen (Leinsamen, Kleie, Chia) und hochwertigen Nährstoffen wie Eiweiß und Fett (Eier, Leinöl). Sie enthalten nur die Hälfte an Kohlenhydraten und belasten den Zuckerstoffwechsel nur gering. Die Brötchen sind sehr schnell zubereitet und halten deutlich länger vor. Ein Brötchen (ca. 45g) enthält ca. 140kcal. Als Aufstrich oder Auflage für diese Brötchen eignen sich ideal Käse, Schinken oder auch eine leckere Marmelade/Konfitüre mit mäßigem Zuckergehalt (z.B. gesüßt mit Agaven-Dicksaft, dadurch 50% weniger Zuckergehalt). Die Brötchen lassen sich super einfrieren und im Toaster auftauen!!!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken