



QUARKBRÖTCHEN



Du suchst nach einem einfachen Rezept für **fluffig-weiche Brötchen**, die dich lange satt halten? Dann sind diese hier genau richtig für dich! In nur 40 Minuten steht das herrlich duftende Gebäck auf deinem Tisch, und das ganz **ohne Ei und Hefe**.

Mit der Kombination aus **Quark und Vollkornmehl** backst du Brötchen, die außen wunderbar knusprig und innen schön saftig sind. Mit jedem Bissen versorgt dich der Quark **mit hochwertigem Eiweiß** und das Vollkornmehl liefert komplexe Kohlen-

hydrate und **Ballaststoffe**. So bleibst du länger voller Energie und dein Blutzuckerspiegel stabil. Klingt gut, oder?

AUF EINEN BLICK

- ✓ 8 MITTLERE BRÖTCHEN
- ✓ FERTIG IN 40 MINUTEN
- ✓ CA. 180 KCAL PRO BRÖTCHEN



Quark liefert viel Eiweiß und macht lange satt



Ballaststoffe aus Vollkorn helfen der Verdauung



wenig Zucker hält den Blutzuckerspiegel stabil

QUARKBRÖTCHEN

ZUBEREITUNG

1. Teig vorbereiten

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel verrühren, Quark hinzufügen. Einen Schuss Sprudelwasser dazugeben und nur kurz weiterkneten, bis ein glatter, leicht klebriger und formbarer Teig entsteht.

2. Formen

Mit angefeuchteten Händen etwa 8 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nach Geschmack mit Kernen oder Samen toppen.

3. Backen

Die Brötchen im Backofen auf 180 °C Umluft etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Wenn sie zu stark bräunen, mit Backpapier abdecken. Nach der Backzeit auf einem Gitter auskühlen lassen, damit sich eine knusprige Kruste bilden kann.

Mein Genusstipp: Backe die Brötchen ab dem zweiten Tag kurz im Ofen oder Toaster auf. So schmecken sie wieder herrlich frisch.

ZUTATEN

- ✓ 500 G MAGERQUARK
- ✓ 300 G DINKEL- ODER WEIZEN-VOLLKORNMEHL
- ✓ 1 TL SALZ
- ✓ 1 PÄCKCHEN BACKPULVER
- ✓ ETWAS SPRUDELWASSER
- ✓ OPTIONAL: KERNE UND SAMEN



GUTEN APPETIT!

KH ~28 g | EW ~12,6 g | F ~ 2 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren



frisch verspeisen oder gekühlt 5 Tage haltbar



mit Kräutern oder geriebenem Käse im Teig werden die Brötchen lecker-herzhaft.

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze Trainingseinheiten? Dann folge mir auf Instagram



MANEL_IN_MOTION