

DINKELVOLLKORNBRÖTCHEN mit Quark

Zutaten
(für 18 Stück)
250 g frisches, sehr fein geschrotetes Dinkelvollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
250 g Magerquark
1 Ei
1 TL Salz
1 EL Albaöl
Zum Bestreuen, wahlweise:
Dinkelvollkornmehl, Sesam, Haferflocken, Leinsaat, Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Zubereitung
Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel geben. Quark, Ei, Salz und Albaöl dazugeben und verkneten. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.
Kleine, walnussgroße, runde oder längliche Brötchen formen und diese kreuzweise oder längs einschneiden. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und mit Körnern, Haferflocken etc. belegen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
Backen: ca. 15 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Tipp
Frisch gebacken schmecken die Brötchen am besten. Aber auch eingefrorene Brötchen, die noch einmal kurz aufgebacken werden, schmecken lecker.
In Bioläden kann Dinkel frisch gemahlen werden.

Nährwertinformation für ein Stück:
75 kcal | 2 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate | 12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®