



BRÖTCHEN mit Apfel und Quark

Zutaten

(für 15 Stück)

150 g Speisequark, Magerstufe

50 ml Milch (3,5% Fett)

50 g Zucker

1 Prise Salz

½ TL Zimt

80 ml Albaöl (70 g)

150 g Dinkelvollkornmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)

2 geh. TL Backpulver

1 säuerlicher Apfel (150 g ohne Schale und Kerngehäuse)

Zubereitung

Quark, Milch, Zucker, Salz, Zimt und Albaöl in eine Schüssel geben und verrühren.

Dinkelmehl mit Backpulver mischen, auf die Quarkmasse geben und zu einem Teig verkneten.

Den Apfel grob reiben und unter den Teig kneten.

Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Kleine, runde oder längliche Brötchen formen und nach Belieben kreuzweise oder längs einschneiden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Backen: ca. 15 – 20 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Tipp

Frisch gebacken und noch leicht warm schmecken die Brötchen am besten.

Die Teiglinge können auch als Maus, Knoten oder Schnecke geformt und mit Mandeln und Rosinen verziert werden. Egal in welcher Form – das Gebäck eignet sich in jedem Fall sehr gut für ein Picknick, als kleine Zwischenmahlzeit oder für das Kinderpartybuffet.

Nährwertinformation pro Stück:

140 kcal | 5 g Fett | 4 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate | 0,5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl® 