

Quarkbrötchen

ergibt ca. 10 Brötchen á 60g

125 g Dinkelvollkornmehl	Den Backofen auf 200°C vorheizen.
125 g Dinkelmehl Typ 630	+
(oder Typ 1050)	+
1 TL Backpulver	+
½ TL Salz	Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen.
250 g Magerquark, Sojaquark, Skyr	+
1 TL Honig	+
50 ml fettarme Milch (oder Variante)	+
1 EL Raps- oder Albaöl	
Backpapier	Die Mehlmischung mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
60 g Ölsaaten (Sesam, Schwarzkümmel, ...)	Mit feuchten Händen 10 Kugeln formen, in Ölsaaten wälzen und auf Backpapier setzen
	ca. 20-25 min backen / 5 min im Ofen ruhen lassen.

Tipp:

- Variante: Thymian und Paprikawürfel unter den Teig mischen
- Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam

