**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

# Quarkbrötchen

ergibt ca. 10 Brötchen á 60g

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

**125 g Dinkelvollkornmehl**
+
**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**

Die Mehlmischung mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

**Backpapier**
**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 ….

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261