

Quarkbrötchen

Zutaten

- 125 g Quark
- 4 EL Öl
- 4 EL Milch
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 1 1/2 TL Zucker
- 300 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- etwas Kondensmilch

Zubereitung

1. Quark, Öl, Milch, Ei, Salz und Zucker verrühren
2. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter den Teig kneten
3. aus dem Teig 7 Brötchen formen und mit einem Schnitt in der Mitte versehen
4. die Brötchen auf Backpapier oder ein gefettetes Blech legen und mit Kondensmilch bestreichen
5. nach Wunsch mit Sesam oder Sonnenblumenkernen bestreuen
6. die Brötchen 20 bis 25 Minuten bei 200° Umluft backen

Nährwert

pro Stück:

Brennwert	ca. 200 kcal
Fett	ca. 8 g
Broteinheiten	ca. 2 BE

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:fruhstuck:quabr>

Last update: **2016-05-06 08:44**

