

Blitzbrötchen

Zutaten für 12 Stück:

300 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
1 P	Backpulver
8 EL	Milch oder Wasser
6 EL	Rapsöl
1TL	Salz
150 g	Magerquark

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- das Mehl mit dem Backpulver mischen
- Quark, Milch bzw. Wasser und Öl dazugeben und mit dem Knethaken vermengen
- den vermengten Teig zu einer dünnen Rolle formen und diese in 10 – 14 kleine Kugeln aufteilen. Daraus dann die Brötchen formen und für ca. 15 – 20 min. auf mittlerer Schiene backen.

Nährwerte pro Brötchen:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
105 kcal	2 g	17 g	5 g	2 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Rosenberg, Bad Driburg