

Weizen-Quark-Brötchen (10 Stück)

- 250 g Magerquark
- 250 g Weizenvollkornmehl (Dinkel geht auch)
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- Sonnenblumenkerne
- Nach Geschmack: Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch, Salz



So geht's:

Magerquark abtropfen lassen.

Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten. Der Teig wird sehr klebrig. Mit nassen Fingern lassen sich besser Brötchen formen. Etwas ruhen lassen.

Circa 10 Brötchen formen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 200 °C circa 15 bis 20 Minuten backen.

Ideal für eine Extra-Portion Eiweiß zum Erhalt der Muskeln.