

Nr. 62: Quarkbrötchen

- wenn Brot, dann eiweißreich! - absolut preisgünstig -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
5	Gehäufte Esslöffel	Weizenmehl	120 g
½	Päckchen	Backpulver	5 g
1	Teelöffel	Jodsalz	5 g
1		Ei	60 g
½	Becher	Magerquark	120 g

Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Ei und Quark hinzufügen. Alles miteinander verkneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen.

Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten auf der oberen Schiene backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Tzatziki, Kräuterquark oder ein bunter Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	190 kcal
Eiweiß (Protein)	11,5 g
Fett	2,3 g
Kohlenhydrate	30 g