

**Nr. 60: Dinkel-Quark-Brötchen**

- frische Brötchen mit Zusatznutzen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

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



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Dinkel-Vollkornmehl	115 g
		Magerquark	115 g
1	Stück	Ei	60 g
1	Päckchen	Backpulver	10 g
1	Prise	Salz	1 g

**Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem Knethaken vermengen.  
Den Teig für 30 Min. ruhen lassen und aus dem Teig kleine Brötchen formen.  
20 Minuten bei 150 Grad Umluft oder 170 Grad Ober/Unterhitze backen.

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

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	191 kcal
Eiweiß (Protein)	12,5 g
Fett	3,3 g
Kohlenhydrate	27 g