



Dinkel-Quark-Baguettebrötchen

Die „gesunde Stulle“ mit leckerem Dinkel-Quark-Baguettebrötchen ist durch den hohen Quarkanteil nicht nur deutlich leichter als herkömmliche Backwaren, sondern schmecken dazu auch länger frisch.

Gesamtzeit: 35 Minuten

Zutaten (für 6 Baguettebrötchen)

- 500 g Magerquark
- 300 g Dinkelmehl
- 200 g Haferflocken
- 130 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Backpulver
- 3 TL Salz
- 2 Eier
- 2 Handvoll Körner und Nüsse (wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse oder Mandeln)

1 Den Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Magerquark zusammen mit Eiern, Salz und lauwarmem Wasser vermengen. Nach und nach das Dinkelmehl, die Haferflocken und das Backpulver untermischen und einen Knetteig herstellen.

2 Eine Handvoll Körner und Nüsse unterheben. Den Teig nun mit Hilfe zweier Esslöffel auf einem Backblech verteilen (Brötchenmaße 12 cm x 6 cm). Zuletzt die übrigen Körner und Nüsse auf die Brötchen streuen. Auf ein Backblech passen etwa 3 Baguettebrötchen.

3 Die Backzeit beträgt ca. 25 Minuten. Die Brötchen sollten eine leichte Bräunung haben. Nachdem sie abgekühlt sind, können sie nach Belieben belegt werden. Mit etwas Kräuterquark, frischer Kresse und knackigen Tomaten ist das perfekte Mittagessen „to go“ im Nu fertig.

Guten Appetit!