



Quark-Schokobrötchen

Jeder sehnt sich ab und an nach einer Süßigkeit – man muss aber nicht unbedingt zum Schokoriegel greifen: Unsere Quark-Schokobrötchen sind eine gelungene, gesündere Alternative. Trotz des süßlichen Geschmacks enthalten sie vorwiegend natürliche Süßungsmittel und sind reich an Proteinen. PS: Vegane Alternative im Rezept

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten (für 10 Brötchen)

- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Mandelmehl (alternativ: gem. Mandeln)
- 100 g Haferflocken
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Flohsamenschalenmehl
- 150 ml Apfelmus (zuckerfrei)
- 100 ml Wasser
- 50 g flüssiges Kokosöl
- 500 g Magerquark (vegan möglich)
- 2 überreife Bananen
- 7 entkernte Datteln
- 50 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao) (alternativ: Schokonibs)
- 2 Eier (alternativ vegan: + 1 TL Flohsamenschalenmehl)
- 1 TL Vanillepaste oder Mark einer Vanilleschote
- Prise Salz
- 2 EL gehobelte Mandeln

1 Backofen auf 190° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Dinkel- und Mandelmehl sowie Haferflocken, Backpulver und Flohsamenschalenmehl miteinander vermengen. Die flüssigen Zutaten (Apfelmus, Wasser, Kokosöl & Magerquark) hinzufügen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Datteln in feine Scheiben schneiden und die Schokolade hacken. Bananen, Datteln, Eier, Vanillemark und Salz zum Teig geben und diesen mit einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten. Schokoladenstücke grob unterheben.

2 Arbeitsfläche mit etwas Mehl bedecken und zehn gleich große Brötchen formen. Der Teig ist klebrig und es hilft

die Hände vor dem Formen etwas zu befeuchten. Brötchen vor dem Backen mit den gehobelten Mandeln bestreuen und etwa 20 bis 25 Minuten backen. Sie sollten goldbraun, aber nicht zu dunkel sein.

Tipp: Die Vanilleschote muss nicht entsorgt werden. Klein schneiden, mit etwas Zucker vermischen und schon hat man immer frischen Vanillezucker zur Hand. Das Ganze kann beliebig oft aufgefüllt werden, bis die Schote ihr Aroma verloren hat.

Guten Appetit!