

Süße Quark-Öl-Brötchen

Mit Vanillezucker



- 200 g Magerquark
- 6 EL Milch
- 1 Ei (M)
- 100 ml BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 100 g Zucker
- 1 Tütchen Bourbon-Vanillezucker
- Salz
- 400 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- Puderzucker zum Bestäuben



Unsere Ölempfehlung:

Ein kaltgepresstes Raps-Kernöl für den vielseitigen Gebrauch in der kalten und warmen Küche. Dank der Schälung der Saat ist dieses Raps-Kernöl besonders rein. Eine sanfte Kaltpressung genügt. Eine goldene Farbe und ein fein-nussiger Geschmack lassen dieses Öl zu einem wertvollen Begleiter für den täglichen Einsatz in vielerlei Rezepten werden, auch zum Backen.





Zubereitung

1. Magerquark mit Milch, Ei, 80 ml BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig aufschlagen.
2. Mehl und Backpulver vermischen, zum Quark-Öl-Mix geben, alles gründlich verkneten.
3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig ca. 12 Bällchen formen und auf das Backblech legen. Jedes Bällchen in der Mitte der Länge nach mit einer Messerspitze einritzen und mit dem restlichen BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS bestreichen.
4. Brötchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen in 16-18 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: 16-18 Minuten

Schön dazu: Dip aus geschmolzener Zartbitter-Schokolade und Sahne.

Tausch-Tipp: Statt Weizenmehl Dinkelmehl verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

736 kcal, 19,4 g Eiweiß, 26 g Fett, 104 g Kohlenhydrate (8,5 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft