

Hafer-Quark-Brötchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 45 Minuten Backzeit

6 Portionen

Zutaten

250 g Quark
40 g Kerne nach Belieben (z.B. Kürbis-,
Sonnenblumenkerne...)
1 gute Prise Salz
2 EL geschroteter Leinsamen
3 EL Haferflocken
3 EL Haferkleie
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
2 – 3 EL Milch



Anleitung

Ofen auf 175° C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen
2. Hände befeuchten und aus dem Teig 6 Kugeln formen.
3. Kugeln auf das Backblech setzen und ca. 45 Minuten backen.
4. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Enjoy your meal!