

Rezept

Frühstücksbrötchen

Ein Rezept von Frühstücksbrötchen, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Magerquark	5 EL Rapsöl
5 EL Milch	1 Ei (M)
1 TL Meersalz	1/2 TL Anispulver
1 TL Fenchelsamen	2 EL Leinsamenschrot
200 g Dinkel-Vollkornmehl	2 TL Weinstein-Backpulver
1 Eigelb	je 1 EL Amaranth

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Quark in einem Tuch leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben.
2. Quark mit Öl, 4 EL Milch, Ei und Salz glatt rühren. Anispulver, Fenchel und Leinsamenschrot dazugeben. Dinkelmehl mit Weinstein-Backpulver mischen, dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Aus dem Teig 12 runde Brötchen formen und auf das Backblech legen. Eigelb mit übriger Milch verrühren, die Brötchen damit bestreichen und wahlweise mit Amaranth und Sesam bestreuen. Die Brötchen im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.