

Rezept

Mohn- und Sesambrötchen

Ein Rezept von Mohn- und Sesambrötchen, am 28.06.2026

Zutaten

3 Eier (M)	250 g Magerquark
50 g Sonnenblumenkerne	50 g geschrotete Leinsamen
30 g Lupinenmehl	15 g gemahlene Flohsamenschalen
65 g Haferkleie	1 Pck. Backpulver
Salz	50 g Sesam
50 g Mohnsamen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 14 g F, 15 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Quark in einer Rührschüssel verquirlen. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Lupinenmehl, Flohsamenschalen, Haferkleie, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Die Mischung zur Quarkmasse geben und kurziterrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Sesam und die Mohnsamen jeweils auf einen tiefen Teller geben.
3. Den Teig in acht gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück mit angefeuchteten Händen zu einem Brötchen formen, in Sesam oder Mohn wälzen und auf das Blech legen. Mit einem Apferteiler jeweils vorsichtig ein Muster auf die Brötchen drücken oder die Brötchen mit einem Messer längs ca. 1 cm tief einschneiden. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.