

Rezept

# Sesam-Mohn-Schwarzkümmel-Fladen

Ein Rezept von Sesam-Mohn-Schwarzkümmel-Fladen, am 26.06.2026

## Zutaten

- 3** Eier **4 EL** Magerquark  
**1 TL** Sesam-, Mohn- und/oder  
Schwarzkümmelsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Fladen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Eier sorgfältig trennen und die Eigelbe und Eiweiße jeweils in eine Schüssel geben. Nun die Eigelbe mit dem Magerquark gründlich verrühren.
3. Die Eiweiße steif schlagen und mit einem Esslöffel vorsichtig unter die Eigelb-Quark-Masse heben.
4. Mit dem Esslöffel den Teig in 8 Portionen auf das Backblech setzen. Nach Belieben jede Teigportion mit Schwarzkümmel-, Sesam- oder Mohnsamen oder mit einem Samenmix bestreuen.
5. Fladen im Backofen (Mitte) in 20-30 Min. goldgelb backen, aus dem Ofen nehmen und warm oder kalt verzehren.