

Rezept

Zuckerfreie Milchbrötchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Milchbrötchen, am 28.06.2026

Zutaten

250 ml Milch	21 g frische Hefe (½ Würfel)
600 g Vollkorn-Weizenmehl	½ TL gemahlene Vanille
1 TL Salz	50 g weiche Butter
200 g Magerquark	1 Eigelb (M)

Außerdem

Springform (26 cm Durchmesser)

Fett für die Form

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 6 g F, 10 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Vom Herd nehmen, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel das Mehl mit Vanille und Salz mischen. Hefemilch, Butter und Quark hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Dann in zwölf Portionen teilen, zu Kugeln formen und in die Springform setzen. Die Brötchen abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Eigelb verrühren, die Brötchen damit bestreichen und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.