

Kraftbrötchen

Zutaten:

200 g Magerquark
2 Eier
70 g Dinkelvollkornmehl
60 g Haferkleie
30 g Weizenkleie
2 TL Backpulver
1 TL Salz
20 g Flohsamenschalen
90 ml lauwarmes Wasser
1 EL Weizenkleie
1 EL Haferkleie



Zubereitung:

- Ofen auf 175 Grad O-/U- Hitze vorheizen
- 2 Eier, 200 g Magerquark in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren.
- 70 g Dinkelvollkornmehl, 60 g Haferkleie, 30 g Weizenkleie, 2 TL Backpulver und 1 TL Salz dazugeben und mit der Hand gut verrühren
- 10 Minuten aufquellen lassen
- 1 EL Weizenkleie und 1 EL Haferkleie auf die Arbeitsfläche oder gleich aufs Backpapier geben. Mit nassen Händen 8 gleichgroße Bällchen formen und im Kleiegemisch wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Messer die Brötchen längs anschneiden.
- 35 – 40 Minuten backen
- Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen

Mit großem Dank an Güldane Altekruiger @wölkchenbäckerei

