



Hafer-Quark-Brötchen

Als Getreide wird hier ausschließlich Hafer genutzt, der viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Z. B. ist er immer Vollkorn und hat viele Ballaststoffe, vor allem das β -Glucan, das den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken kann. Es ist egal, ob die Haferflocken fein oder zu Mehl vermahlen sind, da kann man nach Geschmack aussuchen oder natürlich auch mal andere Getreidesorten mit verwenden.

Zutaten für ca. 15 Brötchen

- + 500 g Haferflocken
- + 1 Päckchen Backpulver
- + 1 TL Salz
- + 2 Ei
- + 500 g Magerquark
- + Nach Belieben:
 - + 1 TL Brotgewürz, etwas Trockenhefe oder Trocken-Sauerteig (Aroma, luftiger)
 - + 50 g Sonnenblumenkerne, gehackte Walnüsse, Leinsamenschrot, geröstete Zwiebeln
 - + 1 Karotte fein gerieben, 1 Apfel gerieben, Trockenobst fein geschnitten
 - + Getrocknete Tomaten und Knoblauch..... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt



Zubereitung:

Zuerst alle trockenen Zutaten miteinander mischen, dann Eier und Quark zugeben. Gut verrühren, es wird kein glatter Knetteig, sondern eher eine klebrige Angelegenheit. Wenn viele Lein- oder Chiasamen drin sind, noch etwas Flüssigkeit zugeben. Ein weicher Teig geht im Ofen besser auf.

Mit nassen oder bemehlten Händen Teigstücke abnehmen und Brötchenkugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. **Bei 175 (Umluft) ca. 20 – 25 min backen.** Je flacher die Brötchen sind, desto kürzer die Backzeit. Bei uns haben sie mittlerweile eher ein Format wie Toastie-Brötchen. Ein Brötchen ist durchgebacken, wenn es etwas hohl klingt, wenn man von unten draufklopft.

Mit der Karotte erschienen mir die Brötchen zuerst recht feucht, aber sie waren am nächsten Tag eben gar nicht trocken und das fanden wir dann besonders gut. Super zum Einfrieren. Super zum Mitnehmen. Mit Gemüse und Käse drin schon fast eine komplette Mahlzeit :).



Die Brötchen sind reich an Protein und dem sehr vorteilhaften Ballaststoff Betaglucan. Bei 15 Portionen (mit 50 g Sonnenblumenkernen und 30 g Leinsamen) enthält eine Portion 180 kcal, 10 g Eiweiß, 4,5 g Ballaststoffe, davon 1,5 g Betaglucan