

Quarkbrötchen

Zutaten

(4 Portionen)

250g	Weizenvollkornmehl Typ 1050er (Mehl hat weniger Kalium und Phosphat)
250g	Magerquark
½ EL	Honig
1	Ei
½ Pck.	Weinsteinbackpulver
½ TL	Salz
	Zur Deko Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit einem Knethaken zu einem Teig verkneten.
Mit den Händen noch etwas weiterkneten und 10 kleine Brötchen formen.
In die Sonnenblumenkerne tauchen und auf ein Backblech setzten.
Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	126 mg = 6,3 %
Phosphat:	139 mg = 11,6 %
Energie:	105 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	1 g
KH:	17 g