

---

## Vollkorn-Quark-Fladen

---

reicht für 8 Stück

für den Teig:

250g Quark

250g Vollkornmehl

1 Ei

1 Tütchen Backpulver

1 TI Salz

für den Belag:

175g Kräuterfrischkäse

100g geriebener Käse

etwas Salz

etwas Pfeffer

1/2 Stange Porree

einige frische Champignons



---

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Lauch und Pilze in feine Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Aus Quark, Mehl, Ei, Backpulver und Salz einen Teig kneten. In acht Portionen aufteilen und zu Fladen formen. Die Teigfladen auf das Blech legen und mit dem Belag fortfahren. Dafür den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des geriebenen Käses glatt rühren. Eventuell noch mit ein paar Löffeln Milch verdünnen und auf die Fladen streichen.

Mit reichlich Gemüse belegen, den Rest Käse darüber streuen und ca. 15 Minuten backen, bis der Käse und die Teigländer leicht angebräunt sind. Noch warm genießen.