

---

## herzhafte Quarkbrötchen

---

für 8 Stück

250g Magerquark  
125g Vollkornmehl  
125g Weizenmehl  
1 Ei  
1 Tütchen Backpulver  
1 TL Salz  
evtl. 1 Prise Kümmel  
20g Haferflocken  
20g Sonnenblumenkerne



---

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten bis auf Haferflocken und Sonnenblumenkerne zusammen in eine Schüssel abwägen und mit den Knethaken des Handmixers grob verkneten. Mit den Händen dann alles zu einer Teigkugel kneten und auf der Arbeitsfläche zu einer dicken Wurst formen.

Die Wurst mit einem Messer in 8 möglichst gleich große Stücke schneiden und diese mit den Händen noch einmal formen.

Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einem Schälchen vermischen und jeden Teigling darin wälzen. Auf das Blech legen und für ca. 20 Minuten backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen.