

# Dinkel-Quark-Brotchen mit Apfel

## Zutaten (für 8 Stück):

- 250 g Magerquark
- 1 (Große M) Ei
- 2 EL Walnussöl
- Salz
- 250 g Vollkorndinkelmehl
- 50 g Haferkleie
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- ½ TL Zimtpulver
- ½ (ca. 100 g, z.B. Elstar) Apfel
- etwas Dinkelmehl

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Quark und Ei mit dem Öl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen glatt rühren.

Das Mehl mit Haferkleie, Backpulver und Zimt in einer zweiten Schüssel mischen. Den Apfel vierteln, schälen und entkernen. Auf der Gemüsereibe grob raspeln und sofort unter die Mehlmischung rühren. Zur Quarkmasse geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer Rolle formen und diese in 8 Stücke schneiden. Jedes Teigstück zwischen den Handflächen zu einer Kugel formen und auf das Blech setzen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer kreuzweise etwa 1 cm tief einschneiden und im Ofen im unteren Drittel etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren. Nach Belieben herzhaft oder süß belegen.

## Tipp:

Die Brotchen halten sich bis zu 3 Tage. Man kann sie auch gut einfrieren, bei Bedarf wieder auftauen und kurz toasten.

## Nährwerte pro Stück:

210 kcal, 10 g Eiweiß, 5 g Fett, 28 g Kohlehydrate, 4 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

- Colitis ulcerosa (Remissionsphase)
- Divertikulose
- Dünndarmfehlbesiedlung
- Endometriose
- Fettleber
- Histaminintoleranz
- Morbus Crohn (Remissionsphase)
- Sodbrennen/Reflux
- Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)