

Möhren-Eiweiß-Brötchen

Zutaten für 10 kleine Brötchen:

- 2 mittelgroße Möhren
- 250 g Magerquark
- 4 Eier
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Leinsamen
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Schmelzflocken
- 1.5 Päckchen Backpulver
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Hanfsamen
- 1 Msp. Kurkuma
- 0.5 TL Salz

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Eine Muffin-Backform mit Butter einfetten. Möhren putzen und fein raspeln. Den Quark mit den Eiern in einer Schüssel verrühren. Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen und Möhrenraspeln unter die Quarkmasse rühren. Den Brötchenteig mit Kurkuma und Salz würzen, in den Mulden der Muffinform verteilen und glatt streichen.

Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Dann kurz abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Die Brötchen nach Belieben bestreichen und belegen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 13.06.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen