

Quarkbrötchen (Low Carb)

Zutaten (für 6 Stück):

- 250 g Magerquark
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Leinsamen
- 30 g Haferkleie
- 30 g Haferflocken
- 2-3 EL Milch
- 2 gestrichene TL Flohsamen

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührer gut vermengen.

Mit feuchten Händen aus dem Teig etwa clementinengroße Klumpen abnehmen, zu Brötchen formen und circa 45 Minuten backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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