

Dinkelbrötchen/-brot

Zutaten für ca. 8 Brötchen:

| | |
|-------------|--|
| 250 g | Quark (alternativ: Buttermilch, Joghurt, Kokosmilch) |
| 250 g | Dinkelmehl |
| 1 | Ei |
| 1 Tasse | Chia- oder Leinsamen |
| 1 Päckchen | Weinstein- backpulver |
| ½ Teelöffel | Salz |

Variation:

| | |
|-------------|---|
| 2 Esslöffel | frische Kräuter (Schnittlauch, Dill) oder gehackte Nüsse unterkneten |
|-------------|---|



(Nährwert pro Brötchen: ca. 175 kcal, 11 g E, 4 g F, 23 g KH, 1,9 BE)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Zutaten miteinander verkneten und in ca. 8 gleichgroß geformte Brötchen aufteilen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Für das Dinkelbrot einfach die doppelte Menge Teig verwenden, in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Kastenform füllen und ca. 45 min backen.