

Voll gesund – das „volle“ Korn!

Rezept für leckere Vollkornsemmeln



Zutaten Vollkornsemmeln:

- 125 g Quark
- 1 EL Öl
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 5 EL Milch / Wasser
- 250 g Vollkornmehl
- ½ Päck. Backpulver



Zum Bestreuen:

- Haferflocken,
Sonnenblumenkerne oder Sesam

Zubereitung:

1. Quark, Öl, Ei, Salz, Milch abmessen und in eine Rührschüssel geben. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) verrühren.
2. Mehl und Backpulver unterrühren und anschließend mit den Händen auf der Arbeitsfläche zu einer glatten Teigkugel kneten.
3. Quarkölteig zu einer Rolle formen, 2-finger breite Scheiben abschneiden und diese zu Brötchen formen.
4. Brötchen mit Öl bestreichen und mit Körner bestreuen.
5. Bei 180°C Umluft ca. 20 Min. backen.

