



Karotten-Quark-Brötchen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	300 g
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	330 g
Salz	1 TL
Backpulver	1 TL
Sonnenblumenkerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karotten schälen, Enden abschneiden und grob raspeln.
2. In einer Schüssel Karottenraspel mit Quark und Ei verrühren. Mehl, Salz und Backpulver kurz unterkneten.
3. Teig auf wenig Mehl in 8 Portionen teilen und zu Brötchen formen. Kerne auf einen Teller geben, Brötchen mit der Oberseite leicht hineindrücken. Karotten-Quark-Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g