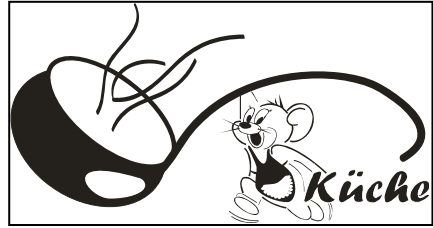


Vollkornbrötchen



Zutaten für 10 Stück:

1	Ei
500 g	Weizenvollkornmehl
1 Pck.	Backpulver
400 g	Magerquark
6 Eßl	Öl
100 ml	Milch
1 gestr. Tl	Jodsalz
Körner z.B.:	Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Leinsamen

Zubehör:

1 Tasse
1 Küchenmesser
1 Rührschüssel
1 Küchenwaage
1 Messbecher
1 Handrührgerät
1 Backpinsel
1 Backblech
Backpapier
Topflappen

Zubereitung:

1. Stelle die Tasse und die große Rührschüssel bereit und schlage das Ei auf.
Gib das Eiweiß in die Schüssel und das Eigelb in die Tasse.
2. Gib Mehl, Backpulver, Quark, Öl, Milch und Salz in die Schüssel.
Knete alles mit dem Handrührgerät gut durch.
3. Nimm den Teigballen aus der Schüssel und forme ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Teigrolle. Teile sie in 10 gleiche Stücke.
4. Heize den Ofen auf 220 °C vor.
5. Forme die Teigstücke zu kleinen Kugeln und bestreiche sie mit Eigelb.
6. Bestreue die Brötchen mit den Körnern.
7. Lege die Brötchen auf das mit Backpapier belegte Backblech und Backe sie 20 Minuten bei 220 °C,
lass sie noch etwa 5 Minuten im warmen Ofen stehen.

Tip: statt der Körner kannst du auch etwas Käse oder Mohn verwenden