

# Eiweiß-Quark-Brot

## Zutaten

- 200ml Wasser
- 250g Magerquark
- 8g Hefe
- 1 TL Honig
- 2 Eiweiß
- 40g Sonnenblumenkerne
- 40g Leinsamen
- 100g Roggenmehl Type 1150
- 400g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Salz

## Zubereitung

Tobias Kerler <http://pamperedchef.eu/feelpampered>

1. Wasser, Hefe und Honig ganz leicht (handwarm) erwärmen.  
(TM: 3 Minuten | 37 °C | Stufe 2 | Linkslauf)
2. Mit einer Küchenmaschine aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Mindestens 5 Minuten kneten lassen.  
(TM: 5 Minuten | Knetstufe )
3. Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 1-2 Stunden gehen lassen.
4. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Mini-Kastenform einfetten und mit Mehl ausstreuen.
6. Den relativ flüssigen Teig direkt in die 4 Mulden verteilen & mit etwas Mehl bestreuen.
7. In den Backofen geben und 10 Minuten backen, nach den 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C runter stellen und weitere 40 Minuten backen.
8. Nach dem Backen die kleinen Brote sofort aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

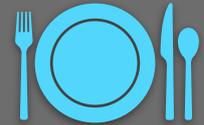


Feelpampered

Tobias Kerler



Leicht



4 Mini Brote



Ca. 10 Minuten Zubereitung  
Ca. 50 Minuten Backen



Mini Kastenform