

Quark-Käse-Proteinbrötchen

Rezept von KnightRabbitTV · 29. Sep 2026 · Brotspeise, Beilage, Frühstück, Brot und Brötchen, Basisrezepte

VORBEREITUNG

5 min

KOCHEN

20 min

GESAMT

25 min

PORTIONEN

8



High-Protein Bröchten auf Quark und Mehl Basis. Absolut sättigen und eine gute Alternative zu normalen Brötchen

Zutaten

500 g Magerquark

350 Dinkelmehl (oder Mehl deiner Wahl)

220 Light Käse (gerieben)

1 Stück Ei

15 Backpulver

1 TL Salz

1 TL Gewürz der Wahl (Pizzawürzer, Pfeffer, ect.) Optional für mehr geschmack

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten, bis auf etwas Käse, in eine Schüssel geben.
- 2 Alles vermengen und zu einem glatten Teig kneten.
- 3 8 gleichgroße Brötchen formen.
- 4 Die Brötchen mit etwas Käse toppen
- 5 Im Ofen bei 180°C ca. 20-25min backen.