



## QUARK- BRÖTCHEN

(8 Brötchen)

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

### Zutatenliste:

Magerquark	250 g
Eier	2
Hafergrieß	100 g
Dinkelvollkornmehl	250 g
Backpulver	1 TL
Prise Salz	1
Ei zum Bestreichen	1
Sesamsamen	2 EL

### Nährwerte (pro Brötchen):

Kalorien:	205 kcal
Eiweiß:	11,0 g
Fett:	3,9 g
Kohlenhydrate:	2,9 g
Kalzium:	75,6 mg
Vitamin D:	0,1 µg



### ZUBEREITUNG:

- Quark, Eier, Hafergrieß, Dinkelvollkornmehl, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren
- Ca. 8 etwa gleich große Brötchen formen.
- Ei verquirlen und die Brötchen damit bestreichen.
- Brötchen mit Sesamsamen bestreuen.
- Brötchen auf einem Backblech im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.



**TIPP:** Der Teig ist sehr feucht. Streuen Sie daher **etwas Mehl über den Teig**, wenn Sie die Brötchen formen.



Guten  
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose