

Frühstück

Schokobrotchen



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 243 kcal

Kohlenhydrate: 28 g

Proteine: 10 g

Fette: 9 g



CA. 35 MINUTEN

Zubereitung

Zutaten für 8 Brötchen/Portionen:

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 2 EL Milch, fettarm
- 40 ml Kokosöl
- 20 g Erythrit
- 300 g Vollkornmehl
- 1,5 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g backstabile Schokotropfen
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch, fettarm

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Brötchen Quark mit Ei, 2 EL Milch, Öl und Erythrit in einer Schüssel mit einem Rührgerät verrühren. Mehl mit Backpulver sowie Salz vermengen und mit den flüssigen Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Schokoladentropfen unter den Teig kneten. Anschließend den Teig zu acht gleich großen Brötchen formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.
4. Eigelb und 1 EL Milch vermengen und mit einem Pinsel auf die Brötchen streichen. Die bestrichenen Schoko-Brötchen für ca. 15 - 20 Minuten in den Ofen geben.

