

QUARKBRÖTCHEN AUS DER HEIßLUFTFRITTEUSE

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



23 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Stück

- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Quark
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 ml Milch
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Verrühre den Quark mit Milch und Öl. Mische das Mehl mit Backpulver und Salz und knete es gut unter die Quarkmischung.
2. Forme aus dem Teig mit nassen Händen 4 Brötchen. Pinsel ihre Unterseite leicht mit Öl ein.
3. Verteile die Brötchen im Garkorb und backe sie 18 Minuten bei 160 Grad im Airfryer.

Nährwerte pro Portion: 221 kcal | KH 27 g | E 8 g | F 8 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

