

Mikrowellen-Brötchen

Zubereitungszeit: 5 min

Möglich für: 1.-6. Woche

Zutaten für 2 Brötchen

50g	Magerquark
1 TL	Backpulver
1	Ei
1 EL	Kokosmehl
Gewürze	Salz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander vermengen
2. 2 Brötchen formen
3. In eine Mikrowellenfeste Form geben
4. 90 sek. Auf höchster Stufe „backen“
5. Aufstrich nach Wahl

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Quarks, dass du hier auf die angegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst.
- Iss dein Obst und deine Nüsse noch zusätzlich.