

# Vollkornbrötchen

Zubereitungszeit: 30 min

Möglich für: 1.-6. Woche

## Zutaten

<b>30-75g</b>	Vollkornmehl
<b>2</b>	Eiklar
<b>1EI</b>	Magerquark
<b>15-150g</b>	Nussmus
<b>Backpulver</b>	Messerspitze
<b>Süßstoff</b>	Nach Belieben
<b>Pfeffer, Salz, etc.</b>	Nach Belieben

## Zubereitung

1. alle Zutaten in einer Schüssel vermengen
2. in Silikonförmchen geben oder als kleine Häufchen auf ein Backblech setzen
3. im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Minuten backen
4. herausnehmen, abkühlen lassen und vom Backblech lösen

## Tipp

Für einen süßen Aufstrich püriere 150g tiefgekühlte Beeren, das Nussmus und bei Bedarf etwas Süßstoff in einem Mixer. Wenn du herzhaftere Brötchen essen möchtest, kannst du sie gerne 40 Gramm Geflügel oder fettarmen Schinken belegen. Iss den Apfel bitte noch zusätzlich.

- Wenn in deinem Ernährungsplan kohlenhydratreiches Obst vorgesehen ist, verwende bitte dieses und die angegebene Menge des Nussmus. Orientiere dich bei der Menge des Vollkornmehls bitte daran, dass 1 Scheibe Brot ca. 35g Mehl und 2 Scheiben Brot ca. 70g Mehl entsprechen. Verwende bitte die Hälfte des vorgesehenen Quarks.