

# Quark- Möhren-Brötchen



Für 10 Kinderportionen

So wird's gemacht:

## Menge

## Zutaten

300 g	Vollkornmehl
1 Päck.	Backpulver
½ TL	Natron
2 TL	italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)
¾ TL	Jodsalz
1 TL	Zucker
150 g	Magerquark
100 ml	Milch
2 EL	Rapsöl
160 g	Möhren
3–4	Frühlingszwiebeln
80 g	Käse, gerieben

- Trockene Zutaten miteinander vermischen.
- Quark, Milch und Öl gut verrühren.
- Möhren, waschen, putzen und fein raspeln.
- Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Das zerkleinerte Gemüse sowie den geriebenen Käse unter die Mehlmischung mengen.
- Mit den Knethaken des Handrührgeräts die Mehlmischung mit der Quarkmasse kurz zu einem noch leicht feuchten Teig verarbeiten.
- Mit benetzten Händen etwa 20 kleine Brötchen formen und bei 180 °C Ober-/ Unterhitze etwa 15–20 Minuten backen.

## Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Rezept-Tipps:

Das Gemüse kann der Jahreszeit entsprechend variiert werden.  
Reichen Sie die Brötchen als Beilage zu einer Suppe oder einem Eintopf.  
Übriggebliebene Brötchen können eingefroren werden. Sie eignen sich auch zum Belegen für die Zwischenverpflegung.  
Ein Rezept für FRÜHLING,  
SOMMER und  
HERBST!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531.618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen