

Quarkzöpfe

Ein schnelles Backrezept, da Backpulver als Triebmittel verwendet wird. Das Rezept kann auch noch abgewandelt werden, in dem man Röstzwiebeln unterknetet oder den Sesam gegen Leinsamen oder Mohn austauscht. Wenn man keine Weizenkeime im Haus hat, dann kann man auch nur Vollkornmehl verwenden. Die Quarkzöpfe kann man wie Brötchen mit frischen Zutaten belegen oder mit einem Salat als Imbiss an den Arbeitsplatz nehmen.

Zutaten für 16 kleine Zöpfe:

- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ 2 Eier + 1 Ei zum Bestreichen
- ▶ 10 EL Milch
- ▶ 8 EL Olivenöl
- ▶ 2 TL Salz, 1 TL Thymian
- ▶ 450 g Dinkel-Vollkornmehl
- ▶ 50 g Weizenkeime
- ▶ 1 Päckchen Backpulver
- ▶ Sesam zum Bestreuen



Zubereitung:

- ▶ Quark, 2 Eier, Milch, Öl und Salz mit dem Knethaken eines Rührgerätes verkneten.
- ▶ Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Mehl, Weizenkeime und Backpulver zufügen.
- ▶ Thymian unterkneten.
- ▶ Den Teig zu einer Rolle formen. In 16 Teile teilen. Aus jedem Teil jeweils zwei ca. 10 cm lange Stränge rollen. Diese zu einem Zopf verschlingen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- ▶ Das Ei verquirlen, die Zöpfe damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.
- ▶ Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.