

Saftige Apfel-Frühstücksbrötchen



Zutaten für 6 Brötchen:

- 1 säuerlicher Apfel
(Elstar oder Boskop)
- 1 TL Zitronensaft
- 200 g Magerquark
- 2 Eier (Größe L)
- 25 g Zuckerersatz
- 90 g Haferkleie
- 65 g gemahlene geschälte
Mandelkerne
- 45 g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

- 1** Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse wegschneiden und die Viertel grob raspeln. Den Zitronensaft unter die Apfelpaspel mischen. Den Magerquark mit den beiden Eiern in einer Rührschüssel verrühren. Dann Zuckerersatz und Apfelpaspel untermischen.
- 2** Haferkleie, gemahlene Mandeln, Kokosmehl und Backpulver in einer separaten Schüssel mischen. Die trockene Mischung für den Brötchenteig esslöffelweise unter die Apfel-Quark-Eiercreme rühren, bis ein Teig entsteht. Den Brötchenteig 10 Minuten quellen lassen.
- 3** Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 4** Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen, mit nassen Händen zu Brötchen formen und auf dem Blech verteilen. Die Brötchen mit einem Messer 1 cm tief kreuzweise einschneiden.
- 5** Die Apfel-Frühstücksbrötchen im heißen Ofen 30 Minuten backen. Da die Brötchen dazu neigen, im Ofen schnell dunkel zu werden, zum Schutz einfach einen Bogen Backpapier locker auf die Teiglinge legen.
- 6** Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipps

Das fruchtige Brötchen schmeckt mit einem nussig-herben Schokoaufstrich wunderbar. Mischen Sie dazu für ein Brötchen 1 EL Haselnussmus, 1 TL Sahne und ½ TL Kakaopulver mit 1 TL zu Pulver gemörsertem Zuckerersatz.