

DAY FOR FUTURE

Staatlich anerkannte Fachschule für Diätassistenten am CKQ - 16. März 2023



ZUTATEN

150 g	Speisequark <i>Magerstufe</i>
60 ml	Milch
60 ml	Rapsöl
200 g	Dinkelmehl, Typ 630
100 g	Dinkelvollkornmehl
1 Pck	Backpulver
1/2 TL	Salz

BAGUETTE QUARK-ÖL-TEIG

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verkneten.
2. Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durchkneten.
3. Den Teig zu einem Baguette formen und auf ein mit Backpapier bestücktes Backblech legen, mit Körnern bestreuen und der Länge nach einschneiden.
4. Das Brot für ca. 20 min bei 180°C Umluft backen lassen.



Die Rezepte
findest du hier!

TIPP:

Du kannst das Baguette beliebig verändern.
Füge Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze hinzu.
Falls du Vollkornmehl verwendest, benötigt der Teig
eventuell etwas mehr Flüssigkeit.
Dazu schmecken selbstgemachte Dips.