

# Der Kochklub für Jugendliche



## Karottenbrötchen

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Tl Salz
- 350 g Skyr oder Magerquark
- 1 Ei Öl
- 100 g geraspelte Karotten
- Körnermischung oder Haferflocken zum Bestreuen

### Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen

Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen

Skyr oder Magerquark, Öl und die geraspelten Karotten dazugeben und zügig zu einem Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu fest ist etwas Wasser hinzufügen. Wenn der Teig zu klebrig ist etwas Mehl dazu geben. Die Konsistenz hängt ganz davon ab, ob Ihr Skyr oder Magerquark nehmt, wie fein die Karotten geraspelt sind oder welches Mehl ihr verwendet.

Den Teig in ca. 90 g Portionen teilen, zu Kugeln formen und diese zu ovalen Brötchen formen.

Mit Wasser bepinseln, mit Körner oder Haferflocken bestreuen und die Oberfläche tief einschneiden.

Die Brötchen bei Heißluft 220 Grad vorgeheiztem Backofen erst 10 min. backen dann den Ofen auf 180 Grad runter schalten und weitere 10 min. backen.

Jugendzentrum  
**TEMPEL**  
der evangelischen  
Friedenskirchengemeinde

