

Baguette Quark-Öl-Teig

protein 



Für ein Baguette:

Zutaten:

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

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durchkneten. Zu einem Baguette formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Körnern bestreuen und längs einschneiden. Bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Tipps:

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.



Scan mich
für die
Rezepte!