

Schnelle Vollkorn-Topfen-Weckerl

Einfach – Schnell - Zubereitungszeit inkl. Backzeit ca. 40 Min. - Für 6 – 8 Stück

Zutaten:

250g Topfen
1 Ei
250g Dinkelvollkornmehl
1 Pkg. Backpulver
1 TL Salz
100g Wasser

Verschiedene Saaten, z.B.:

Sesam ungeschält
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel gut vermengen und in der Schüssel mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten
- Die Saaten in kleine Schüsseln oder flache Teller geben
- Mit einem großen Löffel kleine Teigstücke abstechen und mit nassen Händen Kugeln formen
- In den jeweiligen Saaten wälzen
- Die Teiglinge danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas flachdrücken
- Das Backblech wird ins kalte Backrohr geschoben. Damit die Weckerln schön knusprig werden, kannst du ein kleines feuerfestes Gefäß mit Wasser darunter stellen.
- Die Weckerln bei 170°C ca. 30 min lang backen
- Aus dem Backrohr nehmen und abkühlen lassen



TIPP: Die Weckerln lassen sich auch einfrieren und können danach auch mit einem Toaster kurz knusprig getoastet werden!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!



Vollkornmehle enthalten viele Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Topfen ist eine sehr gute Proteinquelle (besonders reich an Casein) und liefert wertvolle B-Vitamine, Kalzium, Phosphor sowie Kalium.

Eier liefern hochwertiges Eiweiß und enthalten fast alle essenziellen Vitamine (außer Vitamin C) und hochwertige Mineralstoffe.

Saaten sind kleine Kraftpakete, sie liefern gesunde Fette, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und eine Fülle an Mikronährstoffen.