

 schnell, einfach & lecker! 

Proteinbrezeln MIT QUARK

EIWEISSREICH • OHNE HEFE • SCHNELL GEMACHT

Außen goldbraun und würzig-knusprig,
innen wunderbar weich und saftig.

Die perfekte eiweißreiche Alternative
zu klassischen Brezeln!



Vorbereitung
15 Min.



Backzeit
25–35 Min.



Menge
6 Brezeln



Vegetarisch



ZUTATEN

für 6 Brezeln

- 500 g Magerquark
- 300 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g geriebener Käse

Zum Bestreichen & Bestreuen

- 1 Eigelb
- 100 g geriebener Proteinkäse



TIPP

Die Brezeln schmecken frisch
aus dem Ofen am besten!
Dazu passen Kräuterquark,
Frischkäse oder ein leichter Dip.



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!

- 1 Magerquark, Dinkelmehl, Backpulver, Salz, Ei und 50 g Käse in eine große Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 2 Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen.
- 3 Arbeitsfläche leicht bemehlen. Jede Portion zu einem ca. 60 cm langen Strang rollen.
- 4 Für die typische Brezelform die Enden anheben, einmal übereinander schlagen und auf den unteren, dickeren Teil der Brezel legen und leicht andrücken.
- 5 Den Ofenzauberer Plus leicht einfetten (alternativ Backblech mit Backpapier auslegen) und die Brezeln darauf platzieren.
- 6 Die Brezeln mit Eigelb bestreichen.
- 7 Anschließend großzügig mit Proteinkäse bestreuen.
- 8 **Ofenzauberer:** In den kalten Ofen stellen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30–35 Minuten backen.
- 9 **Backblech:** Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brezeln ca. 25 Minuten backen.
- 10 Nach dem Backen kurz auskühlen lassen.
- 11 Warm genießen und schmecken lassen!



LECKERE ALTERNATIVEN

- ☑ Mit Kürbiskernen & Sesam bestreuen
- ☑ Mit Kräutern in den Teig geben (z. B. Schnittlauch, Petersilie oder Oregano)
- ☑ Gewürz-Upgrade: Knoblauch, Paprika oder italienische Kräuter unterheben

Viel Protein,
wenig Aufwand –
einfach perfekt
für jeden Tag!



DAZU PASST

- ☑ Kräuterquark oder Frischkäse
- ☑ Grüner Salat mit Vinaigrette
- ☑ Gemüsesticks & Dip
- ☑ Ein Glas Weißwein oder ein kühles Bier



Einfach, bunt und voller Geschmack – dieses Gericht bringt Freude auf den Teller! 