

# Vegane Quarkbrötchen

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



## Zutaten für 8-10 Stück

- 150 g Cashewkerne\* / Wasser zum Einweichen
- 160 ml Wasser
- 340 g Dinkelmehl Type 630
- 1 1/2 Pck. Weinsteinbackpulver
- 50 g Kokosblütenzucker\*
- 4 Prisen Natursalz\*
- 75 g Weinbeeren\* optional
- etwas Mandelmilch nach dem Backen zum Bestreichen

## Zubereitung

- Cashewkerne\* über Nacht in Wasser einweichen.
- Wasser abgießen und Cashews nochmal gründlich abspülen.
- In einem Hochleistungsmixer\* zusammen mit den 160 ml Wasser fein pürieren.
- Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen.
- Cashewmasse, Kokosblütenzucker\* und Salz dazufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.
- Zum Schluss die Weinbeeren\* unterkneten.
- Teig in 10 gleiche Teile teilen und zu runden Brötchen formen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 17 Minuten backen.
- Nach dem Herausnehmen sofort mit Milch bestreichen und zum Auskühlen vom Blech herunternehmen.

TIPP: Man kann die Quarkbrötchen auch mit 10-20 g Hefe statt Backpulver backen. Dadurch werden sie noch größer und fluffiger. Hefe einfach vorher im Wasser auflösen und die Brötchen vor dem Backen noch gehen lassen.

\*= Werbung