



RECEPT

— Eiwitrijke kwarkbroodjes

Nog lekkerder is het als je brood zelf maakt. En dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn óf lang te duren.

recept

HOMEMADE EIWITRIJKE
KWARKBROODJES

Met deze kwarkbroodjes kun je alle kanten op. Je kunt er 1 groot brood, 5 grote bollen of 8 kleine bolletjes van maken. Ook qua vullen is er van alles mogelijk. Hartig of zoet, met noten of zaden, met verse of gedroogde vruchten of met extra specerijen zoals kaneel, koekkruiden of - onze favoriet – met maanzaad en citroenschil. Mislukken doen ze eigenlijk nooit.

INGREDIËNTEN

- 150 mL magere kwark
- 1 ei
- 75 g noten/zaden/pitten naar keuze
- 50 g gedroogde vruchten naar keuze (of zongedroogde tomaat, olijven)
- 150 g bloem naar keuze (witte bloem, speltbloem, roggebloem)
- 1 vanillesuiker (voor een zoete variant)
- 1 tl. specerijen naar keuze (bijvoorbeeld kaneel of gedroogde kruiden)
- 1 geprakte banaan of appel in stukjes
- 1 tl. bakpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2. Meng alle ingrediënten en maak er 1 groot brood of kleinere broodjes van.
- 3. Een groot brood bak je zo'n 30-40 minuten. Kleinere broodjes zijn na 20-25 minuten al gaar.