



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkohlbrötchen mit Dr. Budwig Linugold

Zutaten

25 g Haferkleie

7 g Weinstein-Backpulver

50 g zarte Haferflocken

25 g Linugold®

1 Teelöffel Senf

150 g Dinkelvollkornmehl

1 Teelöffel Salz

250 g Magerquark

250 g Grünkohl

1 Mittelgroße(s) Ei

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 107 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf ca. 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Den Grünkohl dämpfen oder in wenig Wasser dünsten und mit Senf und etwas Salz abschmecken.
3. In der Zwischenzeit das Dinkelvollkornmehl mit den Haferflocken, Dr. Budwig Linugold und der Haferkleie mischen.
4. Das Weinstein-Backpulver unterrühren.
5. Wenn der Grünkohl zubereitet ist, diesen und alle weiteren Zutaten dazugeben und mit dem Mixer zu einem Teig kneten.
6. Aus dem Teig 10-12 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
7. Die Brötchen ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
8. In dieser Zeit lässt sich ideal ein Budwig Dip zubereiten.
9. Stöbern Sie gerne bei uns in den Rezepten.
10. Sie werden sicherlich etwas Passendes, wie z.B. den Budwig Senf Dip oder den Budwig Kichererbsen-Hummus finden.