

# GRILLBROT MIT SAMEN UND QUARK



VEGETARISCH

Dieses Grillbrot passt perfekt zu unseren leckeren Brotaufstrichen.

Mit unseren biozentrale Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkernen und einer guten Würze ist es kräftig und nussig im Geschmack. Quark macht es locker und saftig.



Schwierigkeitsgrad

Mittel



Arbeitszeit

30 Minuten



Anlass

Backen



## Zutaten für 10 Stück:

- 60 g biozentrale Chiasamen
- 60 g biozentrale Leinsamen geschrotet
- 250 g Quark (20 % Fett)
- 2 Eier
- 0.5 TL Salz
- 0.5 TL Pfeffer
- 0.5 Paprika rot
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 EL biozentrale Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Chiasamen, Leinsamen, Quark, Eier, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence in einer Schüssel verrühren.
3. Die Paprika fein würfeln und ebenfalls in den Teig geben.
4. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig in der gewünschten Anzahl auf dem Blech verteilen.
6. Das Brot leicht flach drücken und die Sonnenblumenkerne darauf verteilen.
7. Für etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, abkühlen lassen und genießen.

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**

[www.biozentrale.de](http://www.biozentrale.de)

Seite 1 / 1