



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · LOW CARB

## Saftige High-Protein-Quark-Spitz mit Karotte & Mohn

Diese saftigen Protein-Spitz bestehen fast nur aus Quark und Ei, sind außen knusprig mit Mohn und innen dank Karotte wunderbar locker. Ideal für Low-Carb-Ernährung, Fitness-Frühstück oder als Meal-Prep-Brötchen mit extra Protein.

**10**

VORBEREITUNG

**25**

ZUBEREITUNG

**4**

STÜCKE

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**154 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 4 STÜCKE

#### GRUNDZUTATEN

250 g Magerquark

2 Eier (Größe M)

40 g feine Haferflocken

80 g Karotte, fein geraspelt

1 TL Backpulver

½ TL Salz

optional: Pfeffer oder Brotgewürz

20 g Mohn (für außen)

## • ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
- 2 Schälen Sie die Karotte, raspeln Sie sie möglichst fein und drücken Sie überschüssige Flüssigkeit leicht aus, damit der Teig nicht zu feucht wird.
- 3 Geben Sie Magerquark, Eier und Salz in eine Rührschüssel und verrühren Sie alles zu einer glatten Masse. Optional können Sie hier etwas Pfeffer oder Brotgewürz unterrühren.
- 4 Vermischen Sie Haferflocken und Backpulver in einer separaten Schüssel und geben Sie die Mischung zusammen mit der geraspelten Karotte zur Quarkmasse.
- 5 Verrühren Sie alles gründlich, bis ein gleichmäßiger, weicher Teig entsteht. Lassen Sie den Teig anschließend 5–10 Minuten ruhen, damit die Haferflocken etwas quellen und der Teig formbarer wird.
- 6 Teilen Sie den Teig in 4 gleich große Portionen. Formen Sie mit leicht angefeuchteten Händen längliche „Spitz“-Brötchen.
- 7 Befeuchten Sie die Oberfläche leicht mit Wasser und wälzen Sie die Brötchen rundum im Mohn. Setzen Sie sie anschließend auf das vorbereitete Backblech.
- 8 Schneiden Sie die Oberfläche längs etwa 1 cm tief ein, damit die typische Spitz-Optik entsteht.
- 9 Backen Sie die Brötchen 22–25 Minuten, bis sie goldbraun sind. Die Oberfläche sollte fest wirken. Die Brötchen sind fertig, wenn sie goldbraun sind und sich beim Andrücken stabil anfühlen.
- 10 Lassen Sie die Quark-Spitz einige Minuten auf einem Kuchengitter auskühlen, damit sich die Krume stabilisiert.

## • MAKROS PRO PORTION

**154**  
KALORIEN**14 g**  
PROTEIN**11 g**  
KOHLENHYDRATE**6 g**  
FETT**3 g**  
BALLASTSTOFFE**HINWEIS**

Halten sich 2–3 Tage im Kühlschrank oder lassen sich perfekt einfrieren. Kurz im Toaster aufbacken und sie sind wie frisch vom Bäcker.

Rezept online  
ansehen