

Kwark – plattekaas broodjes



Ingrediënten voor 8 kleine broodjes:

- 250 g magere platte kaas / Skyr yoghurt
- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 220 g volkoren (spelt)meel
- 1,5 koffielepel bakpoeder
- snuifje zout



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Mix de plattekaas/ Skyr yoghurt met de eieren.
- Pel de banaan en prak ze fijn met een vork, voeg toe aan het plattekaasmengsel.
- Voeg het meel, de bakpoeder en het snuifje zout toe en meng tot een beslag. Dit gaat vlot met een keukenrobot.
- Schep 2 eetlepels beslag in een flexibele muffinvorm of schep een hoopje op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de broodjes in 20 minuten gaar in de oven.
- Laat de broodjes afkoelen, eet ze zuiver of besmeer met (gezond) beleg naar keuze.

Tips

- Maak er rozijnenbroodjes van door 50 g rozijnen door het mengsel te roeren. Laat de rozijnen hiervoor wel 10 minuten wellen in een schaalje met water.
- Broodjes over? Vries ze in, haal ze 's avonds uit de diepvries en laat ze op kamertemperatuur ontdooien, zo staat er 's morgens een snel & gezond ontbijt klaar. De broodjes kunnen 3 maanden in de diepvries bewaard worden.