



# Neujahrsbrezel

## Zutaten

(2 Stück)

- 500 g Mehlmischung hell  
*(z.B. Hammermühle, Rewe frei von, Seitz,...)*
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 1 Pr. Jodsalz
- ½ TL Xanthan
- ½ TL Backpulver
- 250 ml Wasser
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 70 g Zucker
- 1 Würfel Hefe, frisch
- 100 g Speisequark, Magerstufe
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Obstessig
  
- Kartoffelstärke zum Bearbeiten
  
- 1 Eigelb (Klasse M)
- 10 ml Milch 1,5 % Fett

## Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel sieben und gemahlene Flohsamenschalen, Jodsalz, Xanthan und Backpulver zugeben
- Wasser, Milch, Zucker und Hefe in einem Topf auf ca. 40 °C (= etwa handwarm) erwärmen, Hefe dabei mit der Hand zerbröseln, anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen Hefemischung, Magerquark, Rapsöl und Obstessig zu der Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und halbieren
- Auf der bemehlten Arbeitsfläche mit der einen Hälfte des Teiges eine lange Rolle formen die mittig etwas dicker ist und daraus eine Brezel legen
- Mit der zweiten Hälfte des Teiges ebenso verfahren
- Die Brezeln auf jeweils ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten gehen lassen
- Eigelb mit Milch verquirlen und kurz vor dem Einschieben in den Backofen die Brezeln damit bestreichen
- Die erste Brezel im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten backen
- Die zweite Brezel direkt danach ebenfalls für 25 Minuten backen



## Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2555	10785	39,4 g	46,5 g	479,9 g	48	29,6 g
<b>Pro Portion</b>	<b>1278</b>	<b>5393</b>	<b>19,7 g</b>	<b>23,3 g</b>	<b>240,0 g</b>	<b>24</b>	<b>14,8 g</b>