

Brotpuffer

Zutaten

150 g Dinkel-Vollkornbrot, gewürfelt
100 g Magerquark 0,5%
50 g Ei (1 Vollei ~ 50g)
60 g Münsterkäse, grob gerieben
40 g Sonnenblumenkerne, ganz
Steinsalz, Pfeffer, schwarz, gemahlen
10 g Blattpetersilie
20 g Raps - Bratöl
Oregano

Zubereitung

Die Brotwürfel rösten, mit Magerquark, Ei sowie den restlichen Zutaten vorsichtig vermengen und abschmecken. Die Brotmasse zu Puffern formen, in Sonnenblumenkernen wälzen und diese in Raps-Bratöl mit dem Oregano knusprig und goldbraun braten.