

## 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.