

| *Zubereitungszeit: ca. 10 min* | *Backzeit : ca. 40 min* |



Zutaten :

- 200g Magerquark
- 150g Dinkelmehl
- 2TL Backpulver
- 1TL Salz

Tomatenbutter:

- Tomatenmark
- TK Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz



11% Protein



1% Fett



29% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen bis eine geschmeidige Masse entsteht. Backpapier auslegen und 1EL Mehl drauf verteilen. Wenn der Teig noch sehr klebt, forme ihn mit nassen Händen zu einem langen Baguette und drehe ihn leicht. Rolle das Baguette auf dem Backpapier, damit das Mehl dran haften bleibt. Etwa 40 min Backen.