

<b>Fachpraxis:</b>	<b>BEY2 Ernährung und Hauswirtschaft</b>	
<b>Datum:</b>	<b>Name:</b>	

## Rührei

2 Eier	Eier aufschlagen
4 EL Milch	mit Milch und Gewürzen
1 Prise Salz	verrühren
Muskatnuss	
1 EL Margarine	in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hinzugeben, unter Rühren stocken lassen

## Vollkornbrötchen

Backofen vorheizen  
Backblech mit Backtrennpapier auslegen

250 g Vollkornmehl	Die Hälfte des Mehls mit allen Zutaten vermischen.
1 P. Backpulver	Das restliche Mehl unterkneten.
250 g Quark	
3 EL Öl	
3 EL Milch	
1 Ei	
½ Tl. Milch	

Mit den Händen den Teig zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Stücke teilen. Brötchen formen und auf das Blech setzen, einritzen. Alle Brötchen mit Milch bestreichen.

Backen: 180° ca. 15 – 20 Min