

# QUARK - VOLLKORN - BRÖTCHEN

Magerquark	250 g
Ei	1 Stk.
Weizenfeinschrot	250 g
Backpulver	1 Pck.
Salz	1 TL (gestr.)

## Schnelle Weizenfeinschrot - Quark - Brötchen:

Den Quark in eine Kneteschüssel geben und mit dem Ei verrühren. Weizenfeinschrot mit Backpulver und Salz mischen, in die Quarkmasse geben und glattrühren.

Ca. 10 Brötchen formen und auf einem gefetteten Backblech oder Backpapier verteilen.



Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben.

Bei 220° C (Umluft 190° C ) ca. 20 Minuten backen.


## In eigener Sache: Der Mühlenverein „Interessengemeinschaft zur Erhaltung der Schwensbyer Windmühle e.V.“

RENATA bietet als dauerhaft aktiv betriebene Windmühle zahlreiche Besonderheiten, die den Söruper Galerie-Holländer nahezu einzigartig machen. Speziell als kulturelles Denkmal, touristischer Anlaufpunkt, für vollkornbewusste Esser und auch für die jüngere Generation bietet RENATA spannende Einblicke in das Müllereihandwerk.

Seit 1999 kümmern sich die Mitglieder des Mühlenvereins und ehrenamtliche Helfer um alle Belange der Windmühle: Produktion und Verpackung der Müllereiprodukte für den Verkauf an Bäckereien und Privatkunden, Wartungs- und Reparaturarbeiten sowie Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und Trauungen.

Die „IG zur Erhaltung der Schwensbyer Windmühle e.V.“ verwaltet sämtliche Einnahmen und Spenden und führt sie gezielt zurück in die notwendigen Instandhaltungsmaßnahmen an der Mühle. Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.

**IG zur Erhaltung der Schwensbyer Mühle e.V.**  
Platzbyer Str. 2, 24966 Sörup

 **Detlev Bock:**  
04635 292 400

 **Spendenkonto bei der VR Bank Nord:**  
IBAN: DE 65 2176 3542 0004 0673 47

 **Web:**  
[www.windmuehle-schwensby.com](http://www.windmuehle-schwensby.com)

 **Mail:**  
[info@windmuehle-schwensby.com](mailto:info@windmuehle-schwensby.com)

 **Onlineshop:**  
[shop.windmuehle-schwensby.com](http://shop.windmuehle-schwensby.com)

 **Facebook:**  
[@windmuehleschwensby](https://www.facebook.com/windmuehleschwensby)

## Die Rezepte für Vollkornschrote

Zahlreiche Kunden haben die Rezepte mit tollen Ergebnissen nachgebacken. Backen mit Vollkornschrot ist jedoch Übungssache. Auch sind zusätzliche Faktoren für das optimale Gelingen mitverantwortlich, beispielsweise das Wetter.

Die Windmühle Schwensby wünscht Ihnen viel Freude beim Backen und einen GUTEN APPETIT!



**Windmühle RENATA**  
**Kappeler Str. 27**  
**24966 Sörup - Schwensby**

 **Mühlenladen:**  
0176 548 695 08

**Öffnungszeiten: (Angaben im Web beachten)**  
Sommerzeit: Mo - So von 13:00 - 17:00 Uhr  
Winterzeit: Mo - Sa von 13:00 - 17:00 Uhr

**Besuchen Sie uns!**  
Eigenständige Besichtigungen der Mühle sind für Sie während der Öffnungszeiten kostenlos. Gerne bieten wir Ihnen Führungen mit ausführlichen und kurzweiligen Erklärungen gegen einen geringen Obulus an. Gruppen bitten wir um vorherige Anmeldung.



**WINDMÜHLE RENATA**  
**REZEPTE OHNE SAUERTEIG:**

Blitzbrot

Nuss-Babys

Pizzabrötchen

Müller-Brötchen

Quark-Vollkorn-Brötchen



# MÜLLERBRÖTCHEN

Weizenfeinschrot	200 g
Dinkelfeinschrot	100 g
Roggenfeinschrot	200 g
Wasser	200 ml
Buttermilch	125 ml
Rübensirup (dunkel)	1 EL
Salz	2 TL (gestr.)
Hefe	2 Würfel
Sonnenblumenkerne	1 EL
Kürbiskerne	2 EL

## Echt starke Müllerbrötchen gibt es so:

Die Hefe in warmem Wasser auflösen, Sirup und Buttermilch einrühren. Die Schrote mit Salz, Kürbis- und Sonnenblumenkernen vermengen.

10 Brötchen formen, auf **ungefähr** doppelte Größe aufgehen lassen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.



# PIZZABRÖTCHEN

Weizenfeinschrot	500 g
Quark	250 g
Wasser od. Milch	130 ml
Öl	100ml
Backpulver	1,5 Pck.
Pizzagewürz	1,5 TL
Zwiebel, gehackt	1 Stk.
Salz	1,5 TL
Zucker	1,5 EL
Salami od. Schinken	150 g
Gouda	150g

## Nur noch wenige Minuten bis zu Ihren deftigen Pizza-Brötchen:

Alles per Hand gut durchkneten und ca. 20 kleine Brötchen formen. Auf einem gefetteten Backblech verteilen.

Bei 175 °C 25 Minuten backen.



# BLITZBROT

	<b>26cm</b>	<b>30cm</b>
Weizenfeinschrot	500 g	700 g
Warmes Wasser	450 ml	670 ml
Apfelessig	2 EL	3 EL
Hefe	42 g	42 g
Sonnenblumenkerne	50 g	75 g
Sesam	50 g	75 g
Leinsamen	50 g	75 g
Salz	1 TL	1,5 TL

## Blitzschnell gemacht:

Hefe in das Wasser bröckeln und auflösen. Apfelessig dazugeben. Weizenfeinschrot mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Leinsamen und Salz mischen. Hefewasser dazu gießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig in eine gefettete Kastenform umfüllen, kurz gehen lassen. Die Form in den **kalten** Backofen schieben und bei 200 °C (Umluft 190 °C) 60 Minuten backen. **Tipp:** Eine Tasse Wasser in den Ofen stellen.

Ggf. 5 Minuten Nachhitze.



# NUSS-BABYS

Weizenfeinschrot	450 g
Wasser	350 ml
1 Würfel Frischhefe	42 g
Rosinen	130 g
Sonnenblumenkerne	55 g
Mandeln	35 g
Haselnüsse	100 g
Cashewkerne	55 g
Salz	1 gestr. TL
Vanille	1 gestr. TL

## So schnell kommen Sie zu 20 Nussbabys:

Hefe in das Wasser bröckeln und auflösen. Die grob gehackten Nüsse in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Weizenfeinschrot, Sonnenblumenkernen, Rosinen sowie Vanille und Salz mischen. Hefewasser nach und nach dazu gießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mind. 20 Nussbabys formen und auf einem gefetteten Blech an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen vorheizen (190 °C, 200 °C Umluft) und 25 Min. backen. Evtl. 5 Minuten Nachhitze.

