

## Dattelbrötchen



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

### **Einfaches Rezept für Quarkbrötchen mit Datteln, die nicht nur Kinder lieben.**

Seit ich vor kurzem das erste Mal das Backen mit Datteln ausprobiert habe, bin ich total auf den Geschmack gekommen. Die kleinen Superfrüchte haben es echt in sich! Als Zutat in Quark-Öl-Teig ergeben sie supersaftige und süße Dattelbrötchen. Sie enthalten zwar Fruchtzucker, aber fallen trotzdem in die Kategorie „Backen ohne Zucker“, da eine zusätzliche Zugabe von Zucker nicht notwendig ist.

Sie eignen sich für die ganze Familie und sind auch schon zum Knabbern für das Baby ideal. Außerdem sind sie super für ein Picknick.

### **Zutaten für 16 kleine Dattelbrötchen:**

- 300 g Mehl
- 250 g Quark
- 60 ml Rapsöl
- 120 g ungeschwefelte Datteln
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Backpulver

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 35 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 55 Minuten



Zuerst gebt ihr die Datteln in einen hohen Messbecher und bedeckt sie knapp mit heißem Wasser. Darin sollen die Datteln nun etwa 30 Minuten lang quellen, damit sie sich später besser pürieren lassen.

Wenn die Zeit um ist, nehmt ihr euch euren Pürierstab und vermixt die Datteln mit dem Wasser zu einem cremigen Dattelwasser.



Jetzt kommen alle Zutaten zusammen in eine Schüssel, in der sie mit Hilfe eines Knetrührgerätes zu einem einheitlichen Quark-Öl-Teig knetet.

Wenn ihr möchtet könnt ihr den Quark-Dattel-Öl-Teig auch noch mit Cranberries, Trockenfrüchten, Nüssen oder Rosinen verfeinern. Ich habe es mit Apfelstückchen probiert – die fertigen Brötchen haben fast wie Apfelkuchen geschmeckt!

Jetzt belegt ihr ein Backblech mit Backpapier, ölt euch die Hände mit etwas Speiseöl ein (sonst klebt der Teig wie Hölle) und formt dann kleine Brötchen aus dem Teig, die ihr auf das Backblech legt.



Wenn ihr möchtet könnt ihr die Brötchen nun noch mit einem verquirlten Ei bestreichen..



Schon geht es für eure Dattelbrötchen bei 160°C Umluft für 30-35 Minuten in den Backofen.

### Zubereitung mit dem Thermomix

Ihr könnt die Dattelbrötchen auch ganz einfach und schnell mit eurem Thermomix zubereiten.

Dafür gebt ihr zuerst die Datteln mit etwas Wasser in den Mixtopf und lasst sie 30 Minuten quellen. Dann püriert ihr sie *7 Sekunden auf Stufe 10*, gebt anschließend alle anderen Zutaten hinzu und knetet auf *Knetstufe* für *25 Sekunden* den Dattel-Quark-Öl-Teig.

### Unsere Empfehlung für Dich:

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Haben euch die Datteln überzeugt? Dann probiert doch auch mal einen leckeren [Schokoaufstrich mit Datteln, ganz ohne Zucker.](#)