



## Quarkbrötchen mit dreierlei Dips

### Zutaten

- 150 g Speisequark, Magerstufe
- 7 EL Milch, 1,5% Fett
- 6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 300 g Mehl
- 1 large Backpulver
- 2 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 150 g Butter
- etwas grüner Pfeffer
- 0,5 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 150 ml Maggi Internationale Würzsauce, Texicana Salsa Extra Hot
- 200 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 10 g Honig
- 1 Limette(n), unbehandelt
- 0,5 rote Chilischote(n)
- 50 g Frischkäse
- 1 TL THOMY Meerrettich scharf (Tube)

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Für die Brötchen Speisequark, Milch, THOMY Reines Sonnenblumenöl, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Mehl und Backpulver dazusieben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Brötchen daraus formen und im Backofen ca. 15-20 Min. backen.
3. Für die Kräuter-Knoblauchbutter Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Weiche Butter mit Thymian, Knoblauch, Pfeffer, MAGGI Würzmischung 4 und etwas Salz verrühren und kurz kühl stellen.
4. Für den Chili-Joghurt-Dip MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa Extra Hot mit 50 g Naturjoghurt und Honig verrühren.
5. Für den Joghurt-Frischkäse-Dip Limette(n) heiß abwaschen und die Schale abreiben. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den restlichen Naturjoghurt mit Frischkäse mischen. Limettenschale, Chili und Meerrettich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quarkbrötchen zusammen mit den Dips servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	411 kcal
Fett	26 g
Protein	9 g

🕒 50 Minuten

⊕ 8 Stück