

Brötchen

Dauer: 60 Minuten Portionen: 12 Stück



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Mehl	Gewürze	Zusätzliches
	500 g Vollkornmehl	9 g Salz	230 ml lauwarmes Wasser
		30 g brauner Zucker	80 ml Olivenöl
			1 Würfel frische Hefe
			1 Ei



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Vollkorn reduziert das Risiko für Diabetes, Herz – Kreislauf – Erkrankung und wirkt sogar positiv auf die Lebensdauer. Auch enthält Vollkorn mehr Ballaststoffe, Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamin B1, E und Folsäure im Vergleich zu Weißmehl. **!!!**



Zubereitung:

1. Zucker und Hefe in eine kleine Schale mit lauwarmem Wasser geben und so lange rühren, bis sich beide Zutaten aufgelöst haben.
2. Die anderen Zutaten in eine große Schüssel geben.
3. Das Wasser mit der Hefe ebenfalls zu den anderen Zutaten geben und alles zu einem Teig kneten.
4. Lege ein Handtuch über die Schale mit dem Teig und lasse ihn 20 min an einem warmen Ort stehen.
5. Nun den Teig nochmal durchkneten und 12 gleichgroße Teigkugeln daraus formen.
6. Lege die Kugeln auf ein Backblech mit Backpapier und lasse sie bedeckt mit einem Handtuch 15 min. stehen.
7. Heize in dieser Zeit den Herd auf 200 °C vor.
8. Nimm das Handtuch von dem Brötchen und schiebe das Blech auf die mittlere Schiene vom Backofen und backe die Brötchen ca. 12 Min.