

Löffelbrötchen

Schnell und einfach über Nacht



ZUBEREITUNG: 35 MIN + 8 STUNDEN GEHZEIT | 8 STÜCK | VEGETARISCH

ZUTATEN

Für die Brötchen

120 g festes Gemüse
500 ml kaltes Wasser
5 g frische Hefe
300 ml Joghurt
160 g feine Haferflocken
100 g Vollkornmehl
500 g Weizenmehl
2 TL Salz

Für den Saaten-Kerne-Mix

80g gemischte Samen und
Kerne, z.B.:
20 g Sesam
20 g Kürbiskerne
20 g Mohn
20 g Sonnenblumenkerne



ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse fein reiben.
2. Die Hefe im Wasser auflösen, anschließend den Joghurt und das Gemüse hinzugeben und verrühren.
3. Alle restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Kochlöffel oder den Händen solange vermischen, bis ein Teig entsteht und keine trockenen Klümpchen zu sehen sind.
4. Für den Saaten-Kerne-Mix alle Zutaten vermischen. Damit die Oberfläche des Teiges bestreuen.
5. Den Teig abdecken und für mindestens 8 Stunden (z.B. über Nacht) im Kühlschrank kalt gehen lassen.
6. Nach der Gehzeit den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
7. Einen Schöpflöffel dünn mit Öl bestreichen. Damit Portionen aus dem Teig stechen und diese auf das Backblech geben.
8. Die Brötchen für 15-20 min goldbraun backen.

Die Brötchen lassen sich gut einfrieren. Durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt und die kleine Menge Hefe, halten die Brötchen lange frisch. Perfekt für die Brotbüchse.

EXPERTENTIPP

Nutzen Sie statt Haferflocken zum Beispiel Flocken aus Buchweizen, Soja oder Reis. Das Weizenmehl kann durch Dinkelmehl ersetzt werden. Als Gemüse eignet sich Möhre, Kürbis, Zucchini, Rote Bete oder Süßkartoffel. Obst ist ebenfalls möglich - z.B. Apfel oder Birne.

Guten Appetit wünscht

Ihre Lisa Meiser

Ernährungswissenschaftlerin in der HOY-REHA