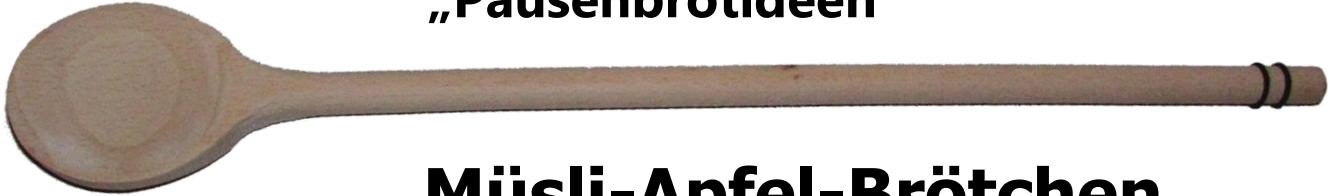




Rezepttipps

„Pausenbrotideen“



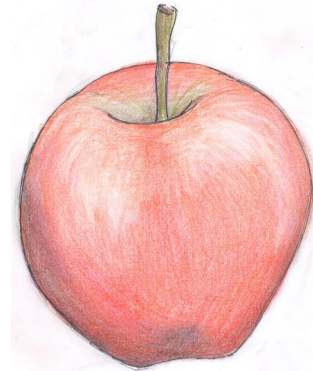
Müsli-Apfel-Brötchen

Zutaten für etwa 12 Brötchen:

- 42 g Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 TL Honig
- ½ TL Salz
- 500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 150 g Müsli (Früchte- oder Nussmüsli)
- 150 g Apfel, geraspelt

So wird`s gemacht:

Hefe in der Milch auflösen, Honig und Salz hinzufügen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren. Der Teig sollte eine geschmeidige Konsistenz haben – evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Den Teig etwa 10 Minuten kneten, in eine Schüssel geben und zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und etwa 12 gleich große Brötchen formen. Diese auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und etwa 15 Minuten gehen lassen. Die Brötchen in den Backofen schieben und 15-20 Minuten backen.



Mein Tipp: Die Brötchen schmecken am besten frisch. Daher backe ich diese erstmal nur ca. 10 Minuten. Dann froste ich sie portionsweise ein. Wenn ich die Brötchen mit in die Schule geben möchte, nehme ich sie früh aus dem Gefrierschrank, lasse sie ca. 15 Minuten antauen und backe sie dann für ca. 10 Minuten fertig. Abkühlen lassen, in die Brotdose – Fertig.

.....
Für Ihren Einkauf empfehlen wir qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage www.ekz-marienstern.de im Regional- und Servicebereich.