Rezept

Apfel-Hafer-Brötchen

Ein Rezept von Apfel-Hafer-Brötchen, am 02.06.2025

Zutaten

125 ml	Apfelsaft
3 EL	Honig
300 g	Mehl (Type 1050)
1 Pck.	Trockenhefe
	Backpapier für das Blech
100 g	Butter oder Margarine
1-2	Äpfel
200 g	zarte Haferflocken
	Salz
	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Den Apfelsaft erwärmen, Fett und Honig darin auflösen. Die Äpfel schälen und raspeln.

2. Mehl, Haferflocken und Hefe mischen. Mit Apfelsaft, Äpfeln und ½ TL Salz kneten, bis der Teig elastisch ist. Eventuell noch 2-3 EL Flüssigkeit dazugeben – der Teig quillt noch nach. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. bis zum doppelten Volumen gehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig noch einmal kneten. Mit bemehlten Händen pflaumengroße Stücke abschneiden, formen und mit Abstand auf die Bleche setzen. 10-15 Min. ruhen lassen. Die Brötchen mit etwas Wasser bepinseln. Im Backofen (Mitte) 12 Min. backen. Das zweite Blech im Anschluss backen.