

## Rezept

# Blitz-Möhren-Brötchen mit Leinsamen

Ein Rezept von Blitz-Möhren-Brötchen mit Leinsamen, am 13.12.2025

## Zutaten

**300 g** Vollkorn-Dinkelmehl

**1 Pck.** Weinstein-Backpulver

**6 EL** Leinsamen

**200 ml** Möhrensaft

**200 g** zarte Haferflocken

**1 TL** feines Meersalz

**200 g** Joghurt (1,5 % Fett)

**3 EL** Rapsöl

### Außerdem:

Dinkelmehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 6 g F, 8 g EW, 28 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und 4 EL Leinsamen in einer Rührschüssel mischen. Joghurt, Möhrensaft und Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in zwölf gleich große Portionen teilen und mit bemehlten Händen zu runden Brötchen formen. Diese auf das Blech legen und kreuzweise einschneiden. Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und dann mit den übrigen Leinsamen (2 EL) bestreuen. Die Samen leicht andrücken.
3. Die Brötchen im Ofen (Mitte) in 15-20 Min. goldbraun backen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter lauwarm oder vollständig abkühlen lassen. Sie halten sich im Brotkasten 3-4 Tage oder tiefgekühlt bis zu 1 Jahr.