Rezept

Dinkel-Knabberbrötchen

Ein Rezept von Dinkel-Knabberbrötchen, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Dinkelmehl (Type 630)
1	Möhre
50 g	TK-Erbsen
1 Pck.	Trockenhefe
100 g	Birnen
30 ml	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 4 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Mehl und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. 80 ml lauwarmes Wasser zugeben und ca. 5 Min. beiseitestellen.

2. Inzwischen die Möhre schälen und grob reiben. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und grob reiben. Möhre, Birnen, tiefgekühlte Erbsen und Öl zur Mehlmischung in die Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren, dann jede Hälfte vierteln, sodass 8 Teiglinge entstehen. Diese mit angefeuchteten Händen zu Brötchen rollen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

4. Die Brötchen herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Sie können bis zu 6 Monaten tiefgekühlt werden.