Rezept

Milchbrötchen mit Gojibeeren

Ein Rezept von Milchbrötchen mit Gojibeeren, am 21.05.2025

Zutaten

- **3 EL** getrocknete Goji-Beeren
- **500 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **1 TL** Salz
- **50 g** weiche Pflanzenmargarine (oder Butter)
- **30 g** Chia-Samen (oder Chiamehl)
- **1 Päckchen** Trockenhefe
- **300 ml** zimmerwarme Reismilch (oder Nussmilch)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 16 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Gojibeeren in 50 ml kaltem Wasser mindestens 30 Min. einweichen. Chiasamen in einem Blitzhacker mahlen. Mit Mehl, Trockenhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Gojibeeren abgießen, dabei das Wasser auffangen und zum Mehl geben. 275 ml Reismilch ebenfalls dazugeben und alles mit den Knethaken in einer Küchenmaschine oder mit einem Kochlöffel zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in einer Küchenmaschine oder mit der Hand ca. 10 Min. kräftig kneten, bis er nicht mehr klebt. Die Gojibeeren unterkneten. Den Teig in eine Schüssel legen und die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken, ohne dass es den Teig berührt. Eine Plastiktüte auf das Tuch legen, damit es während der Ruhezeit nicht austrocknet. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 2 Std. gehen lassen.

2. Dann den Hefeteig noch einmal durchkneten und abgedeckt an einem warmen Ort 1 weitere Std. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 16 Stücke teilen, diese jeweils zu runden Brötchen formen und auf das Blech setzen. Die Oberseiten mit der übrigen Reismilch bestreichen und 1- bis 2-mal quer einschneiden. Die Brötchen einige Min. ruhen lassen, dann im Ofen (Mitte) in 16 - 18 Min. goldbraun backen. Die Brötchen kurz vor dem Backzeitende noch einmal mit Reismilch bestreichen.