

Rezept

Über-Nacht-Brötchen

Ein Rezept von Über-Nacht-Brötchen, am 28.06.2026

Zutaten

10 g frische Hefe (¼ Würfel)

50 g Feinblatt-Haferflocken

450 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 TL Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 2 g F, 9 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Hefe in 400 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel das Mehl mit Haferflocken und Salz mischen. Den Hefeansatz zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt über Nacht (mindestens 8 Std.) im Kühlschrank gehen lassen.
2. Am nächsten Morgen den Backofen auf 230° Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in acht Portionen teilen, mit nassen Händen zu Kugeln formen und auf das Blech setzen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.