

Rezept

Weißbrötchen oder Weißbrot

Ein Rezept von Weißbrötchen oder Weißbrot, am 01.07.2026

Zutaten

1 TL Fiber-Husk (Flohsamen, Finax)	450 ml lauwarmes Wasser
500 g Brotmehlmischung für Weißbrot (z.B. Mix B von Dr. Schär)	1 Päckchen Trockenhefe
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Fett für die Form	Backpapier fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 12 BRÖTCHEN ODER 1 KASTENFORM VON 24 CM LÄNGE | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Das Fiber-Husk in 450 ml lauwarmes Wasser einrühren und 10 Min. quellen lassen. Das Blech mit Backpapier belegen oder die Form fetten.
2. Das Mehl mit Hefe und Zucker mischen. Mit 1 EL Öl und dem Fiber-Husk-Wasser gründlich zu einem geschmeidigen, nicht zu festen Teig verkneten, der sich gut formen lässt.
3. Mit nassen Händen 12 gleich große Brötchen formen und aufs Blech setzen oder den Teig in die Form füllen. Die Brötchen oder das Brot im warmen Backofen etwa 30-40 Min. gehen lassen, bis sich ihr Volumen verdoppelt hat.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den Backofen vorheizen. Die Brötchen oder das Brot im Ofen bei 225° (Mitte, Umluft 200°) etwa 40 Min. backen. Dann das Brot mit 2 EL Öl bestreichen und in 10 Min. fertig backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.