Rezept

Zuckerfreie Haferflockenbrötchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Haferflockenbrötchen, am 08.06.2025

Zutaten

- **200 g** Möhren
- **300 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **50 ml** Rapsöl
- **120 g** zarte Haferflocken
- **½ Würfel** Hefe (21 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 7 g F, 6 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und fein reiben. 100 g Haferflocken, Mehl, Möhren sowie die zerbröselte Hefe in einer Schüssel mischen. 160 ml lauwarmes Wasser sowie das Öl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort in ca. 1 Std. auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit zwei feuchten Esslöffeln ca. 10 Brötchen vom Teig abstechen, die Teiglinge in den restlichen 20 g Haferflocken wenden und auf das Backblech setzen. Die Brötchen 22-25 Min. im Ofen (Mitte) backen, bis sie goldbraun werden.

3. Die Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einer Plastiktüte bleiben sie 2 Tage frisch, können aber auch tiefgekühlt und zum Verzehr wieder aufgetaut werden.