

KNABBER GEMÜSE-BRÖTCHEN (vegan)

Zutaten
(für 14 Stück)
200 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Päckchen Trockenhefe
80 ml lauwarmes Wasser
100 g Möhren, geputzt
1 reife Birne (100 g ohne Schale)
50 g Erbsen, tiefgekühlt
3 EL Albaöl
½ TL Salz nach Geschmack (optional für ältere Kinder und Erwachsene)

Zubereitung
Dinkelmehl und Trockenhefe in einer Schüssel mischen und das lauwarme Wasser hinzufügen.
Möhren und Birne grob reiben.
Geraspelte Möhren und Birne, Erbsen, Albaöl und ggf. Salz in die Mehlmischung geben und alles mit einem Knethaken zu einem Teig verrühren.
Den Teig abgedeckt für etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Hilfe eines Eisportionierers oder zwei Esslöffeln 14 Portionen von dem etwas weichen Teig auf das Backblech setzen.
Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Auskühlen lassen.

Tipp
Die Brötchen sind gut zum Einfrieren geeignet.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation pro Stück:
85 kcal | 3 g Fett | 2 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®