

Möhrenbrötchen

	Menge	Zutaten	Zubereitung
	200 g ½ Pck. 5 g 200 ml	Weizenvollkornmehl frische Hefe Zucker lauwarmes Wasser	zu einem Vorteig verrühren. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 10 Minuten gehen lassen.
	100 g 300 g 10 g 1 TL 2 EL	gedünstetes Möhren- püree Weizenmehl, Type 550 Salz Koriander Öl	dazugeben und ca. 10 Minuten kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und gehen lassen bis der Teig die doppelte Größe erreicht hat (ca. 15 Minuten).
 	100 g 50 g	geraspelte Möhre geröstete Kürbiskerne	unter den Teig kneten und zu Brötchen formen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in geeignete Backformen (z. B. Muffinform, Brötchen-form) legen. Nochmal ca. 10 Minuten gehen lassen. Bei 200°C, Umluft, je nach Größe der Backformen ca. 20-30 Minuten backen. Beim Backvorgang eine feuerfeste Schale Wasser mit in den Backofen stellen.

Brötchen formen:

- Teig zu einer Rolle formen.
- Rolle mit einer Teigkarte in 12 Teilstücke zerteilen.
- Teilstücke zu Brötchen formen.

Brot formen:

- Den Teig in eine gefettete Kastenform oder frei geformt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Achtung: Backen bei 180 °C, Umluft, ca. 50 Minuten.

Tipps:

- Für die Auswahl an Gemüsesorten eignen sich je nach Jahreszeit z. B. Möhren, Pastinake, Kürbis, Rote Bete, Zucchini.
- Für die Auswahl an Ölsaaten eignen sich je nach Geschmack z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam.