

ofenfrische Brötchen

aus: ReformhausKURIER 11/97

500 g Dinkelmehl
1 Pck. Trockenhefe
1 TL Honig,
300 ml Milch
1 TL Meersalz
2 EL kaltgepreßtes Pflanzenöl

Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Etwa 40 Minuten gehen lassen, durchkneten und ca. 20 Brötchen formen.

Diese nochmals 30 Minuten gehen lassen, mit lauwarmen Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 Minuten backen.

Tip: Das Rezept lässt sich vielfältig abwandeln. Kräuter, angeröstete Zwiebeln, Sesam, Mohn und Leinsamen können dem Teig beigelegt und die Oberfläche unterschiedlich bestreut werden.