

Dinkel-Joghurt-Brötchen ohne Hefe

Zutaten (für 8 Brötchen):

- 200 g Dinkelmehl Typ 630
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g zarte Haferflocken
- 430 g laktosefreier (3,5 % Fett) Joghurt
- 50 g weiche Butter
- 1 Packung Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Reissirup

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem homogenen Teig verkneten.

Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen, den Teig darauf geben und mit den Händen kneten, bis der Teig fester wird. Den Teig in 8 Stücke portionieren und zu ovalen Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Brötchen etwas bemehlen und mit einem Messer einmal längs einschneiden. Etwa 25-30 Minuten lang backen.

Wichtig: Nicht am selben Tag essen. Bekömmlicher sind die Brötchen einen Tag später.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au";

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen