

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 lauwarmer 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 beigefügt und die Oberfläche unterschiedlich bestreut werden.