

Rezept Kürbisbrötchen

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Einfach & gelingsicher
- Natürlich & ballaststoffreich
- Vegan & natürlich süß

Beschreibung

Goldgelb, aromatisch und voller Nährstoffe – unsere Kürbisbrötchen bringen herbstlichen Genuss auf den Teller! Dank Flohsamenschalen, Apfelpektin und Apfelsüße, werden sie besonders saftig und ballaststoffreich. Perfekt für Frühstück, Snack oder herzhaften Genuss zwischendurch – natürlich vegan und ohne raffinierten Zucker.

Zutatenliste

Zubereitung

400 g	Dinkelmehl Type 630 (Eigenbeschaffung)
250 g	Kürbis, Hokkaido-Kürbis (gegart & püriert) (Eigenbeschaffung)
2,66 EL oder 53,6 g oder 8 TL	Apfelsüße, ca.2EL
4 g oder 4 Prise oder 2 TL	Salz, 2TL (Eigenbeschaffung)
1 Btl.	Trockenhefe (Eigenbeschaffung)
2 g	BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, 2 EL
4 g	Apfelpekt, 1TL
150 ml	stilles Wasser, lauwarm (Eigenbeschaffung)
30 ml	Steirisches Kürbiskernöl , ca.2EL

Zubereitung

1. Kürbis vorbereiten: Hokkaido klein schneiden, weich dämpfen/backen und pürieren.
2. Hefe aktivieren: In 100 ml lauwarmem Wasser mit Apfelsüße verrühren und 10 Min. stehen lassen.
3. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
4. Kürbispüree, Hefeansatz, Öl zugeben und verkneten. Nach Bedarf mehr Wasser hinzufügen, der Teig

- sollte weich, aber formbar sein.
5. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
 6. Teig in 6 Stücke teilen, Brötchen formen.
 7. 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Min. backen.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100599
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	01:30
Variante	6 Stck.
Signal Wort	Nein
Portionen	6
Package Amount	0.000000

Preise

Zubereitung

	stilles Wasser	CHF 0.00
	Trockenhefe	CHF 0.00
	Salz, 1 g	CHF 0.00
	Kürbis	CHF 0.00
	Dinkelmehl Type 630	CHF 0.00

