



BeO-Kochtipp

Fitbrötchen in Gelb

Zutaten

- 200 g Weissmehl
- 200 g Ruchmehl
- 50 g Weizen- oder Dinkelschrot
- 2 Kl Salz
- 1 Briefchen Safran
- 20 g Hefe
- 3 dl Wasser
- 60 g Dörraprikosen oder Weinbeeren

Zubereitung

Mehl, Schrot, Salz und Safran vermischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, zum Mehl geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden, gegebenenfalls erst in etwas warmem Wasser einweichen, und zum Teig mischen. Zu 12 Brötchen formen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen. Nochmals etwa 10 Minuten aufgehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

Rezept aus dem Buch

Berner Landfrauen Küche

