
Rezept: Brötchen (für 8 Brötchen)

Zutaten

300 ml lauwarmes Wasser
10 g frische Hefe
1 TL Salz
500 g Vollkornmehl
3 EL Olivenöl



vegan

Zubereitung

1. Wasser abmessen, Hefe darin auflösen und mit dem Salz vermischen.
2. Mehl und Öl zugeben und den Teig 5 bis 10 Minuten kneten.
3. Aus dem Teig etwa 8 Brötchen formen (oder mehrere kleinere).
4. Bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) etwas 20 bis 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Tipp: Wenn ihr Zeit habt, könnt ihr den Teig zirka eine Stunde gehen lassen. Anschließend noch einmal kurz durchkneten und zu Brötchen formen. Die Brötchen können dann noch einmal 20 bis 60 Minuten gehen, bevor sie gebacken werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de