

Kartoffelbrötchen Rezept - knusprig, locker und einfach

Kartoffelbrötchen Rezept - knusprig, locker und einfach

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 12 Brötchen

- 350 g Kartoffeln
- 1 TL Kokosblütenzucker*
- 20 g frische Hefe
- 140 ml Wasser
- 500 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1½ TL Natursalz*
- 10 ml Olivenöl*

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen, pürieren und etwas abkühlen lassen.
- Hefe und Kokosblütenzucker* im Wasser auflösen und mit den Kartoffeln verrühren.
- Dinkelmehl, Natursalz* und Olivenöl* hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Backofen auf 50 °C Ober-/Unterhitze vorwärmen, anschließend ausschalten. Den Teig in einer abgedeckten Schüssel ca. 45 Minuten gehen lassen.
- Nun den Teig nochmals durchkneten, in 12 gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen.
- Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Danach kreuzweise einschneiden und weitere 20-25 Minuten gehen lassen, bis sie sich deutlich vergrößert haben.
- Rechtzeitig den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brötchen 25 Minuten goldbraun backen.

*= Werbung

Tipp für Berufstätige

Wenn es im Alltag schnell gehen muss, helfen dir meine 150 einfachen basischen Rezepte, die du ohne großen Aufwand zubereiten kannst.