www.huskproducts.de

Ballaststoffreiche Frühstückbrötchen 20 St.

Zutaten

450 g	Weizenmehl
450 g	weißer Weizen
50 g	Körner-/Vollkornmischung (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Weizenkörner)
20 g	Körner oder Samen zum Bestreuen
400 ml	fettarme Dickmilch
400 ml	Wasser
50 g	frische Hefe
7 g	Salz
20 g	FiberHUSK®
100 g	geriebenes Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Sellerie)

FiberHUSK® mit der einen, die Hefe mit der anderen Hälfte des Wassers verrühren.

Mit Weizen, Körnermischung, Dickmilch, Gemüse und Salz vermischen und den Teig gründlich durchmischen.

Mindestens 30 Minuten gehen lassen und danach gründlich durchkneten. Dann ca. 20 Brötchen daraus formen, mit Wasser bepinseln und mit den Samen oder Körnern bestreuen. Nochmal mind. 20 Minuten gehen lassen.

Bei 180-200 °C ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Brot, Breie oder Cerealien sollten mindestens 5–8 g Ballaststoffe pro 100 g enthalten.

Ein Rezept der klinischen Diätologin und Köchin Charlotte Tønnes Edelberth.