



Brötchenblume mit Karotten

Zeit gesamt
🕒 1h 35min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	100 ml
Karotten	2 St.
Weizenmehl Typ 550	250 g
Haferflocken, zart	150 g
Joghurt, natur	150 g
Öl	2 EL
Salz	1 TL
Sesam, weiß	1 TL
Sonnenblumenkerne	1 TL
Leinsamen, ganz	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Knethaken

1. Hefe in 100 ml lauwarmes Wasser krümeln. Karotten schälen und grob raspeln. In einer Schüssel 250 g Mehl, 150 g Haferflocken, Hefewasser und Karotten vermengen. Joghurt, Öl und Salz in die Schüssel geben. Teig mithilfe eines Handrührgeräts mit Knethaken verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teig in 7 gleich große Stücke teilen und zu runden Brötchen formen. Teiglinge zu einer Blume mit etwas Abstand auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Nach Belieben mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Leinsamen bestreuen. Brötchen im Ofen ca. 20–25 Min. backen.
3. Brötchenblume aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Brötchenblume schmeckt nicht nur lecker, sondern sieht auch schön aus. Serviere sie zum Beispiel bei einem Brunch zum [Friskäsebrett mit Pesto und gepickelten Zwiebeln](#).

Der Teig reicht für eine Blume. Wenn du mehr für deinen Brunch backen möchtest, verdoppele oder verdreifache das Rezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	457 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g