



Frühstücksbrötchen mit getrockneten Früchten

Zeit gesamt
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 1 Portionen

Milch	350 ml
Hefe, frisch	21 g
Honig	80 g
Dinkelmehl, Type 630	300 g
Dinkelmehl, Type 1050	250 g
Salz	1 TL
Haferflocken, kernig	100 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	50 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	50 g
Schlagsahne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Milch lauwarm erwärmen. Hefe mit Honig hineinbröckeln und ca. 10 Min. gehen lassen. In einer Schüssel Dinkelmehl mit Dinkelvollkornmehl, Salz und Hefemilch zu einem Teig verkneten. Dann die Haferflocken sowie die getrockneten Früchte unterkneten. Der Teig sollte nicht mehr zu sehr kleben, ggf. etwas Dinkelmehl Type 630 zugeben. Teig abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teig nochmals kneten, zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer einmal auf der Oberfläche einschneiden und nochmal 10 Min. gehen lassen.
3. Brötchen mit etwas Sahne bestreichen, mit ein paar getrockneten Früchten bestreuen und ca. 20 Min. goldbraun backen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Brötchen schmecken frisch am allerbesten und können mit einem Aufstrich nach Wahl gegessen werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2038 kcal
Kohlenhydrate	395 g
Eiweiß	66 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	20 g