



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Pinienkernbrötchen

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Buttermilch
- 1 Würfel Hefe
- 40 g Pinienkerne
- 0,5 TL Salz
- 120 g feine Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 250 g Roggenmehl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honig-Pinienkernbrötchen

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett	24,5 g Kohlenhydrate	6,4 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	194 kcal
------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

Honig-Pinienkernbrötchen Den Backofen auf 200°C vorheizen. 250 g Buttermilch mit 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte bei geringer Temperatur leicht erwärmen. 1 Würfel Hefe darin auflösen.

40 g Pinienkerne grob hacken. Die gehackten Pinienkerne in eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz, 1 TL GEFRO Kräuterwürze, 120 g feine Haferflocken, 100 g gemahlene Mandeln sowie 250 g Roggenmehl mischen. Die Buttermilch-Hefemischung zugeben und gut vermischen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und etwa 10 Minuten kräftig durchkneten. Den geschmeidigen Hefeteig zurück in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 12 gleichgroße runde Brötchen formen. Die Brötchen auf das Backblech setzen und nochmals 15 Min. gehen lassen.

Die Brötchen kreuzförmig etwa 0,5 cm tief einschneiden. Eine Metallschüssel mit etwas Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Das Blech in den Ofen geben und die Brötchen etwa 30 Minuten backen.