

Sonntagsbrötchen mit Kokosmehl

○ Leicht

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 20 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

900 g	Dinkelmehl
50 g	Bio-Kokosmehl
500 ml	warmes Wasser
60 g	Bio-Kokosöl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Bio-Kokosblütenzucker
125 ml	warmes Wasser
1	Ei
2 Prisen	Salz

1

Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen.

2

300 g vom Dinkelmehl mit 50 g Kokosmehl und dem Salz vermischen. Das warme Wasser und das geschmolzene Kokosöl zugeben und gut durchkneten.

3

Die Trockenhefe mit dem Wasser und dem Kokosblütenzucker anrühren und stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

4

Das Ei unter die Hefemischung rühren und sofort in den Teig einarbeiten.

5

Nach und nach die restlichen 600 g Dinkelmehl zugeben und gut durchkneten.

6

Den Teig zugedeckt, an einem warmem Ort ruhen lassen, bis er sich in der Größe verdoppelt hat.

7

Den Teig kleinschlagen, in zwölf Stücke teilen und zu Kugeln formen.

8

Die Teigkugeln auf ein gefettetes Blech oder in eine Form geben, abdecken und über Nacht kühl stellen.

9

Am nächsten Morgen in den kalten Backofen stellen und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

Tipp:



Du kannst die warmen Brötchen noch mit Kokosöl bestreichen. Für Abwechslung kannst du sie auch mal mit Schokolade, Bananen, gehackten Nüssen und Kokosblütensirup füllen.