

Ofenwarm, fluffig und vegan: Spinat-Brötchen

VORBEREITEN

90
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

225 g Vollkornmehl
225 g Mehl
55 g Haferflocken
1/2 Teelöffel Sesamkörner
1/2 Teelöffel Mohnkörner
1/2 Teelöffel Leinsamen (plus etwas mehr zum Bestreuen)
1 Teelöffel Trockenhefe
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Salz
80 g Babyspinat
300 ml warmes Wasser
1 Esslöffel Olivenöl (plus etwa mehr fürs Einfetten)

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine

Diese fluffigen Leckerbissen werden auch die Herzen der Leute, die kein Grün mögen, im Sturm erobern! Denn der feine Geschmack von Spinat, Haferflocken und einem crunchy Mix aus Sesam, Mohn und Leinsamen machen diese **Spinat-Brötchen** einfach unwiderstehlich!

- 1 -

Mehle mit Sesamkörner, Mohnkörner, Leinsamen, Haferflocken, Zucker, Trockenhefe und Salz in der Schüssel einer Küchenmaschine vermischen.

- 2 -

Spinat mit der Hälfte des Wassers vermischen. Mit einem Stabmixer zerkleinern.

- 3 -

Zerkleinerten Spinat mit Olivenöl und restlichem Wasser nach und nach zur Mehlmischung dazugeben, dabei Zutaten von einer Küchenmaschine kneten lassen, bis ein elastischer Teig entsteht.

- 4 -

Teig zu einem Ball formen und mit Olivenöl bestreichen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

- 5 -

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 6 -

Teig in ca. 10 x 10 cm große Stücke teilen. Zu Brötchen formen und auf dem Backpapier verteilen.

- 7 -

Brötchen mit etwas Wasser besprenkeln und Leinsamen bestreuen. Ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen.