



BIOSÜDTIROL

Bio-Bauer Walter serviert: Apfelbrötchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 10 Brötchen

500 g frisch gemahlene Bio-Dinkelmehl

1 TL Vollmeersalz

350 ml lauwarmes Wasser

20 g Hefe

1 TL Zimt

1 EL Anis

2 EL Honig

50 g Butter

3 Braeburn Äpfel

2 EL Sultaninen

5 getrocknete Datteln

5 getrocknete Feigen

2-3 EL Fettsamen (Haselnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne)

Zubereitung

Die Äpfel waschen und in Würfel schneiden. Zimt, Anis, Sultaninen, Datteln, Feigen und Fettsamen dazugeben. Das Mehl in eine Schüssel geben und salzen. Wasser, Hefe und Honig verrühren, dem Mehl beimengen und alles gut verkneten. Nun das Apfelgemisch und die Butter verkneten. Der Teig sollte weich und nicht zu fest sein. Den Teig in eine Schüssel geben und gehen lassen bis er doppelt so hoch ist. Mit einem Löffel Portionen abstechen, in Mehl wälzen und auf ein bemehltes Backblech legen. Zugedeckt nochmals gehen lassen und dann in das auf 250 Grad vorgeheizte Backrohr (Umluft) schieben. Nach 5 Minuten auf 180 Grad reduzieren und weitere 25 Minuten backen. Zum Auskühlen auf ein Gitter legen und mit einem Lächeln servieren.

Walter'sTipp:

Besonders lecker sind die Apfelbrötchen mit Butter und Honig zum Frühstück. Guten Appetit!