

Dinkelvollkornbrötchen mit Oliven und getrockneten Tomaten

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl
500 ml Wasser
1 Stck. Hefe (42g)
125 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
50 g Oliven in Öl eingelegt
1 Tl Salz, 1 Tl Essig

Zubereitung:

Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel sieben; mit dem Salz vermischen
· in der Mitte eine Vertiefung formen, die Hefe hineinbröseln, nach und nach alles mit lauwarmem Essigwasser verrühren · zum Schluss die klein geschnittenen Tomaten und Oliven dazugeben · den Teig in 24 Muffinförmchen geben · in den kalten Backofen auf die mittlere Einschubhöhe stellen und $\frac{3}{4}$ Stunde bei 200 ° Ober- und Unterhitze backen · sofort nach dem Backen aus der Form nehmen, auf ein Rost legen, mit einem Tuch abdecken

Nährwertangaben:

1 Brötchen = 78 kcal, 2 g Ball., 0 mg tier. Chol.
1 $\frac{1}{4}$ KHE