

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Barbara's Herzbrötchen (ca. 8 Stück)

Zutaten

- 350 g Weizenmehl (Typ 550)
- 150 g Roggenmehl (Typ 1150 oder 997)
- 380 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- 5 g Trockenhefe oder 15 g frische Hefe



Nährwert pro Portion

Energie:	220
Eiweiß:	0,6g
Fett:	0,8g
Kohlenhydrate:	47g

Zubereitung

Teig für Herzbrötchen mischen:

Mehle, Salz und Hefe vermischen. Wasser zugeben und 8–10 Minuten zu einem weichen, leicht klebrigen Teig kneten.

Kaltgärung-über Nacht in den Kühlschrank stellen!

Teig auf gut bemehlte Fläche geben (nicht stark kneten).

In 8 Stücke teilen und jeweils zwei Teiglinge locker zusammendrücken, sodass die typische Doppelbrötchen-Form entsteht.

4. Zweite Gehzeit:

Auf Backpapier legen, bemehlen und 30–45 Minuten ruhen lassen.

5. Backen: Backofen auf 250 °C vorheizen (mit Backblech oder Stein).

Dampf geben (Schale mit Wasser oder einsprühen).

Herzbrötchen 10 Minuten bei 250 °C backen, dann auf 220 °C reduzieren und weitere 12–15 Minuten knusprig backen.

Abkühlen lassen – dann knackt die Kruste richtig schön.

Tipps : für perfekte Herzbrötchen, sehr heiß backen → knusprige KrusteTeig eher weich halten → luftige Porung über Nacht im Kühlschrank gehen lassen = noch mehr Aroma Mit Sauerteiganteil (50 g) wird's rustikaler! Guten Appetit!



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee