

Hafer-Brötchen

 Leicht



Zutaten

1 Portion

30 g	Weizenmehl (Type 405)
20 g	Hafermehl
0,05 Würfel	Hefe
0,05 TL	Zucker
25 ml	Milch, 1,5% Fett
5 g	Margarine
0,1 TL	Salz
10 g	zarte Haferflocken
0,1 EL	Leinsamen

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln und mit Zucker und etwas lauwarmer Milch auflösen, in die Mulde gießen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach die restliche Milch, die Margarine und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen. Danach den Teig noch einmal durchkneten und zu einem 1,5 cm dicken Rechteck ausrollen. Dünn mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit 3 EL Haferflocken und den Leinsamen bestreuen. Dann von der breiten Seite her eng aufrollen und in 10 gleichgroße Rollen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals etwas gehen lassen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brötchen dünn mit Wasser bestreichen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen. Im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die restlichen Brötchen können eingefroren werden und sind dann bei Bedarf schnell aufgetaut und aufgetoastet. Wenn Sie keine Zeit zum Backen haben, können Sie auch alternativ ein Mehrkorn-Hafer-Brötchen verwenden.

Dieses Hafer-Brötchen ist Teil unseres Ernährungsplans zum

Ausdauersport: Für den Räucherlachs-Hafer-Burger zum Mittagessen am Tag vor dem Wettkampf. Das Burger-Rezept finden Sie [Hier!](#)