

Dinkelbrötchen - 7-8 Stück à ca. 80 g



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl (wenn du von einer Stenose betroffen bist, nimm stattdessen weißes Dinkelmehl)
- 1/2 Tasse* Olivenöl
- 3/4 Tasse Honig
- 2 Teelöffel Trockenhefe
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Tassen lauwarmes Wasser

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.

Zubereitung

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie mit einem Mixer 10 Minuten oder mit der Hand 15-20 Minuten. Decke den Teig mit einem nassen Handtuch ab und lasse ihn an einen warmen Ort so lange gehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat (1-2 Stunden). Jetzt kannst du 30 kleine Brötchen formen und sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Lass sie noch einmal 30 Minuten an einem warmen Ort gehen. Danach werden sie 20 Minuten im vorgeheizten Backofen gebacken.

Übrigens: Die Brötchen kannst du auch problemlos einfrieren und später nur noch kurz im Toaster aufbacken. Sie schmecken dann wie frisch gebacken!



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Viele von CED Betroffene haben eine Weizenunverträglichkeit. Der Grund hierfür sind meistens Fasern im Weizen, die im Dinkel nicht vorhanden sind. Für Menschen mit Magen-Darm-Symptomen ohne offensichtliche Entzündung kann Dinkel daher eine tolle Alternative zu Weizen sein.

Du hältst Brotbacken für eine "Mission Impossible"? Fang doch einfach mal mit diesem einfachen Rezept an und du wirst sehen, wie leicht es ist. Und wie gut die Brötchen werden! Du kannst nämlich die Qualität der Zutaten selbst bestimmen und auf Konservierungsstoffe oder sonstige ungewollte Zutaten einfach verzichten.