



# Frühstücksbrötchen mit getrockneten Früchten

Zeit gesamt  
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 1 Portionen

|  |        |
|--|--------|
| Milch                                    | 350 ml |
| Hefe, frisch                             | 21 g   |
| Honig                                    | 80 g   |
| Dinkelmehl, Type 630                     | 300 g  |
| Dinkelmehl, Type 1050                    | 250 g  |
| Salz                                     | 1 TL   |
| Haferflocken, kernig                     | 100 g  |
| Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint | 50 g   |
| Soft Datteln, getrocknet und entsteint   | 50 g   |
| Schlagsahne                              | 4 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Milch lauwarm erwärmen. Hefe mit Honig hineinbröckeln und ca. 10 Min. gehen lassen. In einer Schüssel Dinkelmehl mit Dinkelvollkornmehl, Salz und Hefemilch zu einem Teig verkneten. Dann die Haferflocken sowie die getrockneten Früchte unterkneten. Der Teig sollte nicht mehr zu sehr kleben, ggf. etwas Dinkelmehl Type 630 zugeben. Teig abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teig nochmals kneten, zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer einmal auf der Oberfläche einschneiden und nochmal 10 Min. gehen lassen.
3. Brötchen mit etwas Sahne bestreichen, mit ein paar getrockneten Früchten bestreuen und ca. 20 Min. goldbraun backen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Brötchen schmecken frisch am allerbesten und können mit einem Aufstrich nach Wahl gegessen werden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |           |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 2038 kcal |
| Kohlenhydrate  | 395 g     |
| Eiweiß         | 66 g      |
| Ballaststoffe  | 22 g      |
| Fette          | 20 g      |