

Exotisches Brötchen

1	kg	Weissmehl oder Dinkelmehl
1	Würfel	Backhefe
6	dl	Wasser
175	g	gekochte braune Linsen
50	g	Naturejoghurt
20	g	Salz
1	Stk	Knoblauch gepresst
35	g	Olivenöl
1	TL	Kreuzkümmel gemahlen
1	TL	Kurkuma
1	TL	Koriander, gemahlen
1	TL	getrocknete Chilisaamen



Zubereitung

Alle Zutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. 1 Stunde stehen lassen.

Teigballen a 80 Gramm abwägen. Zu kleinen Broten formen. Auf ein Backblech geben und noch einmal 10 Minuten stehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp

Wenn die Linsen erst gegen Ende der Knetzeit beigefügt werden, bleibt ihre Struktur besser sichtbar. Ergibt 15 bis 17 Brötchen.

Nährwert für ein Brötli von ca. 65 Gramm

Kalorien	183
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiss	6 g
Fett	2 g