

# mamiblock. Rezeptideen

*Titel:* Apfel/Karotten Brötchen

---

*Zutaten:*

---

400g Dinkelmehl

---

1 Pk Trockenhefe + Prise Salz

---

100 g Äpfel, 100g Karotten

---

80ml lauwarmes Wasser

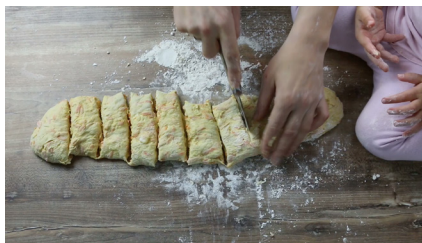
---

50g Rapsöl

---

80ml Saft

---



*Zubereitung:*

---

1. Alles verrühren und durchkneten. 30min abgedeckt, an einem warmen Ort gehen lassen.

---

2. 100g Äpfel + 100g Karotten raspeln. Dazugeben, verkneten und nochmal zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Aus dem Teig Brötchen formen und in ca. 50g Haferflocken wälzen.

---

3. Vorgeheizter Backofen 200Grad Ober- und Unterhitze. 25min-30min backen

---