



Vollkornbrötli mit Kräuterbutter

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten ergeben ca. 6 Brötli

200 g Vollkorn- oder Grahammehl
60 g Haferflocken
ca. 15g frische Hefe
1 TL Zucker
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
1.5 dl Wasser

Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz vermengen. Die Hefe zerstückeln und mit etwas lauwarmem Wasser anrühren, mit dem restlichen Wasser zum Teig geben und so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt ca. 50 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Muffinförmchen mit Olivenöl auspinseln oder aus dem Teig kleine Brötli formen. Erneut ca. 20 Min. gehen lassen. In die Oberfläche mit dem Messer ein Kreuz einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. backen. Lauwarm mit der Kräuterbutter servieren!

Kräuterbutter

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

½ Bund frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.

100 g weiche Butter

¼ TL Salz, Pfeffer

Kräuter mit dem Wiegemesser oder mit dem Stabmixer zerkleinern. Die übrigen Zutaten dazugeben und so lange mit dem Mixer oder einer Gabel rühren bis eine glatte Masse entsteht. Kräuterbutter z.B. als Rolle formen, in eine Klarsichtfolie einrollen und kühl stellen. Die Kräuterbutter lässt sich auch gut einfrieren, so können jeweils einzelne Portionen abgeschnitten werden. Zu Brot, gegrilltem Gemüse, Kartoffeln oder Fleisch servieren!

Kräuter-Tipp: Kleine Portionen an gehackten, frischen Kräutern lassen sich gut einfrieren, z.B. in einer Eiswürfelform. Kaufen Sie Ihre Kräuter im Topf und nicht einzeln in Plastik verpackt. Suchen Sie weitere Tipps rund ums Anpflanzen von Kräutern? → www.vegandthecity.ch