

Vollkorn-Mütschli

etwas für's nächste Picknick?



Ein chüschtiges Mütschli – reich an Vitaminen und Ballaststoffen
Hergestellt mit unserem Bio-Weizen-Vollkornmehl

Zutaten (für 8 Mütschli):

500 gr	Rytz Bio-Weizen-Vollkornmehl
1 ½ TL	Salz
15 gr	frische Hefe, zerbröckelt
ca. 3 dl	Wasser
2 EL	Naturejogurt



Teig:

Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Die Hefe mit Wasser und Jogurt in die Mulde geben. Kurz zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen. Dabei mehrmals aufziehen.

Formen:

Den Teig in 8 Stücke teilen. Wenig Mehl auf die Arbeitsfläche geben und aus den Teigportionen Mütschli formen. Diese auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Noch einmal kurz bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Danach mit wenig Mehl bestreuen und nach Belieben einschneiden.

Backen:

Die Mütschli in den auf 230 °C vorgeheizten Ofen geben. Temperatur auf 180 °C reduzieren und die Brötchen 20-25 Minuten in der Mitte des Ofens knusprig backen. Anschliessend herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp:

Die Mütschli können problemlos eingefroren und nach Bedarf aufgetaut werden.

Auch eine Idee; für's nächste Apéro Mini-Mütschli machen und daraus kleine Sandwich kreieren.

Ein tolle Fingerfood-Idee! 😊

